



## Tervehdys Kokokehosta,

Kesä alkaa tehdä loppuaan. Päivät ovat vielä lämpimiä ja olemme saaneet nauttia auringosta. Tuuli on kuitenkin jo viilentynyt, illat pimentyneet ja ilmassa tuoksuu syksy. Kokokeho on palannut lomilta ja kesän lennon jälkeen palaamme perusasioiden ääreen. Toimintamme on jo vakiintunut ja Liisakin palaa taas marraskuussa asiakastyöhön, huomaa uusi sukunimi Sonkamuotka ja sitä myöten muuttunut sähköpostiosoite.

Syksy kutsuu puunlatvoista takaisin maan pinnalle, mutta miten rikasta se voi ollakaan! Syksy ei ole pelkästään kesän päättymistä, vaan myös sadonkorjuun aikaa. Hedelmäpuut tuottavat hedelmää, pensaat, varvut sekä suot marjoja ja metsään alkaa sateiden jälkeen ilmestyä sieniä. Luonnon noutopöytä notkuu mitä moninaisempia taideteoksia. **Jokainen on lajinsa kaunein.**

Minulle nousee kysymys, miten katson ympäröivää luontoa ja ympärilläni olevia ihmisiä? Entä millaisin silmin katson itseäni? Huomaanko oman ainutlaatuisuuden, sen, että kelpaan ja riitän? Olen kaunis juuri tällaisena epätäydellisenä itsenäni. **Itsemyötätunto** on sitä, että sisällytämme **myös itsemme** oman myötätunnon ja huolenpidon piiriin. Se on parantavaa ja rikastuttavaa. Voisinko katsoa itseäni lempeillä ja rakastavilla silmillä? Kannattaa kokeilla! Jos itseä ja omaa kehoa on vaikea katsoa rakastaen, lempeän katselemisen voi aloittaa siitä kohtaa kehoa, mikä kohta on omasta mielestä eniten ok, esimerkiksi nilkka tai korvanipukka. Se riittää.

Viisas poimii elämän noutopöydältä sen, mitä juuri nyt kaipaa ja tarvitsee.

**Yksilöterapioiden rinnalla** Kokokeho tarjoaa loppuvuodelle ryhmiä, Yin-joogaviikonloppuja sekä mahdollisuuden harjoitteluasiakkuuteen:

- **Kehotietoryhmä 16.8 alkaen.** Ryhmä on täynnä.
- **Yin-joogaviikonloppu 16-17.9.** Lauantain herättelevä harjoitus 11-12.15 ja sunnuntain rauhoittava harjoitus 18-19.15. Ohjaajana Tuuli. Vielä pari paikkaa jäljellä.
- **Lokakuun alusta** meille tulee viimeisen vuoden **fysioterapeuttiopiskelija syventävälle harjoittelujaksolle.** Etsimme Ellalle omaa yksilöasiakasta, joka pääsee **harjoitteluasiakkaaksi psykofyysiseen fysioterapiaan** veloituksetta. Yksilöasiakas sitoutuu käynneille lokakuussa, 2x viikossa 45min. keskiviikko

aamupäivisin ja perjantaisin. Esimerkiksi meidän vanhana asiakkaana voit saada mahdollisuuden vahvistaa niitä asioita, joita mennyt psyfy-jakso toi. **Jos kiinnostuit, ota yhteyttä Tuulin.**

- **Hailuodon Yin-joogaviikonloppu 14-15.10.** Lauantaina loppupäivästä rauhoittava harjoitus ja saunamahdollisuus. Sunnuntaina aamupäivällä herättelevä harjoitus. Paikkana Kulttuuritalo päiväkotinäkö. Lisätietoja tulee pian nettisivuillemme ja Facebookiin. Ohjaajana Liisa.
- **Marraskuussa alkavaan suljettuun yinjoogaryhmään on ilmoittautuminen käynnissä.** Kehotietoisuustyöskentelyn muotona on yinjooga, johon yhdistetään tietoutta ja harjoituksia myös psykofyysisestä hengitysterapiasta. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 15.11 alkaen, 6 kertaa klo: 18.15-19.30 (poikkeuksena 4.12 klo: 16.30-17.45). Ryhmään mahtuu 5 osallistujaa. Ryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat pysähtyä kuulostelevaan omia kehotuntemuksia ja pystyvät työskentelemään lattiatasolla. Ryhmää ei suositella akuutissa kriisissä oleville. Ohjaajana Tuuli.
- **Yin-joogaviikonloppu joulukuussa.** Lisätietoja ja ilmoittautuminen ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [etunimi.sukunimi@kokokeho.fi](mailto:etunimi.sukunimi@kokokeho.fi)

Hyvää alkavaa syksyä,

Tuuli Halttu & Liisa Sonkamuoika



***Psykofyysisistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa!***

***Kauppurienukatu 31 b, 90100 Oulu***

**WWW.KOKOKEHO.FI**