

Kokokehon uutiset, syksy 2018

Viilenevä, mutta aurinkoinen aamu ja kevyt tuulenvire hiuksissa saa minut siristämään silmiäni ja tuoksuttelemaan ilmaa, loppuvaa kesää. Hengitän sisään. Kylkeni loittonevat toisistaan, samoin rintalasta ja selkä. Ilma tuntuu painautuvan alas, ihan navan taakse asti. Minä täytyn.



Tänä syksynä Kokokehossa tapahtuu laajentumista. Kokokeho on avannut elokuussa toisen toimipisteen Ouluun, Kauppurienkadulle. Toinen toimipiste säilyy Isokadulla. Lisäksi syksyn aikana Kokokeho saa riveihinsä uuden fysioterapeutin, kun Emma Kursu aloittaa työt Kauppurienkadun toimipisteessä.

Syksyn työpajat ja ryhmät pyörähtävät käytiin syyskuussa Yinjooga-viikonlopuilla:

Hailuodon joogaviikonloppu lauantaina 22.9.2018 klo 11.30-13 tasapainottava jooga ja klo 18-19.30 rauhoittava yinjooga. Ohjaajana Liisa.

Kokokehon Yin-joogaviikonloppu 29-30.9. Lauantain herättelevä harjoitus klo: 11.00-12.15 ja sunnuntain rauhoittava harjoitus klo: 18-19.15. Ohjaajana Tuuli.

Lokakuussa starttaa 8-kerran keho-mieliryhmä syömishäiriötä sairastaville sekä Otava-ryhmä seksuaalisuutta väkivaltaa kokeneille yli 18-vuotiaille naisille. Keho-mieliryhmä toteutetaan yhteistyössä ravitsemusterapeutti Emilia Leinosen ja psykoterapeutti Sarianna Virpikarin kanssa Isokadulla. Otava-ryhmä toteutetaan yhteistyössä Oulun Tyttöjen Talon kanssa ja tapaamiset ovat siellä. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Tuuli.

Marraskuussa on neljän kerran traumasensitiivinen Rauhoittava jooga-ryhmä itsemurhan kautta läheisensä menettäneille. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa. Tapaamiset ovat Kauppurienkadulla. Ohjaajana Liisa.

Joulukuussa vuosi päätetään vielä **yin-joogaharjoitukseen** torstaina 20.12 klo: 18-19.15. Ohjaajana Tuuli.

Lisätiedot ryhmistä nettisivuiltamme www.kokokeho.fi

Ilmoittautumiset: etunimi.sukunimi@kokokeho.fi

Tarjolla on myös tuttuun tapaan psykofyysistä fysioterapiaa ja tanssi-liiketerapiaa. Kannattaa seurata myös facebook sivujamme sekä nettisivujamme, joissa ilmoitamme myös muista tapahtumista syksyn mittaan, kuten Kauppurienkadun toimipisteen avoimista ovista.

... Käänän katseeni ja huomioni kiinnittyy oranssina hehkuviin pihlajanmarjoihin. Käteni hakeutuvat taskun lämpöön. Hengitän ulos. Syksy tekee tuloaan.

Hyvää alkavaa syksyä,

Tuuli Halttu & Liisa Sonkamuotka

Psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa:

***Isokatu 16 B 12
90100 Oulu***

***Kauppurienkatu 31 A
90100 Oulu***

