



[www.kokokeho.fi](http://www.kokokeho.fi)

Isokatu 16 B 12, Oulu

Kokokeho on Oululainen psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia tarjoava yhteisö.

## KOKOKEHON RYHMÄT / TALVI 2017-2018:

### YIN-JOOGARYHMÄ:

15.11 alkaen. Kehotietoisuustyöskentelyn muotona on yinjooga, johon yhdistetään tietoutta ja harjoituksia myös psykofyysisestä hengitysterapiasta. 6 kertaa klo: 18.15-19.30 (poikkeuksena 4.12 klo: 16.30-17.45). Hinta: 150€ (sis. alv10%). Ohjaajana Tuuli.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTUTUMINEN: Tuuli Halttu 040-7313755 tai [tuuli.halttu@kokokeho.fi](mailto:tuuli.halttu@kokokeho.fi)

### RAUHOITAVA JOOGA (traumasensitiivinen):

11.1.2018 alkaen, joka torstai klo 16.30-17.30, 8x. Lempeä tunti, joka rauhoittaa kehon stressireaktiota. Ihmisille, joilla on stressiä, PTSD, uupumusta, unettomuutta tai vaikeuksia rentoutua. Kokemusta jäsennetään kirjoittaen. Ilmoittautuminen 6.1 mennessä. Hinta 160€ (sis. alv10%). Ohjaajana Liisa.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTUTUMINEN: Liisa Sonkamuotka 040-7313755 tai [liisa.sonkamuotka@kokokeho.fi](mailto:liisa.sonkamuotka@kokokeho.fi)

### AUTTAJIEN KEHO-ORIENTOITUNEESTI SUUNTAUTUNUT TYÖNOHJAUSRYHMÄ

Alkaa 24.1.2018. Tapaamiset ke aamuisin 8.30-10.30, kerran kuussa. Tapaamisia yhteensä 6x. Hinta: 600€ + 24% alv. Ohjaajat: Sirpa Kukkonen ja Liisa Sonkamuotka

LISÄTIEDOT JA ILMOITTUTUMINEN: Sirpa Kukkonen 040-5110 669 / [kukkonen.sirpa@elisanet.fi](mailto:kukkonen.sirpa@elisanet.fi) TAI [liisa.sonkamuotka@kokokeho.fi](mailto:liisa.sonkamuotka@kokokeho.fi) 0445737685

### LISÄKSI TARJOAMME YIN-JOOGA VIIKONLOPPUJA OULUSSA JA HAILUODOSSA.

Ryhmistä löydät lisätietoja nettisivuiltamme [www.kokokeho.fi](http://www.kokokeho.fi)



LIISA SONKAMUOTKA

Psykofyysinen  
fysioterapeutti

Tanssi-liiketerapeutti

Yin-joogaohjaaja

P. 0445737685



TUULI HALTTU

Tanssi-liiketerapeutti

Psykofyysinen  
fysioterapeutti

Hengityskouluohjaaja

Yin-joogaohjaaja

P.040-7313755