

# Kokokehon uutiset, syksy 2016



## Tervehdys Kokokehosta,

Syksy on saapunut. Luonto vetäytyy talviteloille, puut imevät lehtivihreän lehdistä sisäänsä suojaan ja antavat meidän ihailia ruskan loistoa. Lopulta ne tiputtavat vanhat lehdet pois. Niitä ei tarvi enää. Meikin voimme hengittää sisään happirikasta ilmaa ja puhaltaa ulos

käytetyn ilman, sen mikä on tehnyt jo tehtävänsä. Mitä sinä kaipaat nyt, joka voi ravita myös talvikuukausina? Kutsuuko sinua tänä syksynä hiljentyminen kynttilöiden loisteessa, vai tasapainotatko pimenevää vuodenaikaa energisoivalla tekemisellä ja jollain uudella? Voit ottaa syvän hengityksen sisään ja olla vastaanottavainen sille mikä on juuri Sinulle hyväksi ja oikein. Entä onko elämässäsi jotain muuta, mistä voit päästää irti, antaa sen mennä tippuvien lehtien ja uloshengityksesi mukana? Vain vanhasta luopuminen antaa tilaa jollekin uudelle.

Syystuulet tuovat jotain uutta ja jotain muutoksia myös Kokokehon toimintaan:

Tuuli aloittaa lokakuussa työt sukupuolisensitiivisen tyttötyön parissa, Oulun Tyttöjen Talolla, parina päivänä viikossa. Kokokeholla häärääminen ja asiakastyö jatkuvat Tuulilla muutoin ihan normaalisti.

Marraskuussa Kokokeholla tulee syventävään harjoitteluun viimeisen vuoden fysioterapiaopiskelija. Hänelle etsimme vielä omaa yksilöasiakasta, joka pääsee ilmaiseksi harjoitteluasiakkaaksi psykofyysiseen fysioterapiaan. Yksilöasiakas sitoutuu käymään 2x viikossa aamu-/päiväsaikaan. Olisitko se mahdollisesti sinä? Ota yhteyttä Liisaan tai Tuulin.

Liisa jää joulukuusta alkaen äitiysvapaalle ja hänen sijaisenaan aloittaa Ulla Niemi-Rauhala. Ulla on lymfaterapeutti ja psykofyysinen fysioterapeutti, jolla on erikoisosaamista trauma- ja kriisityöstä, hengitysterapiasta sekä kivun fysioterapiasta psykofyysisellä lähestymistavalla. Ulla aloittaa osa-aikaisesti Kokokehossa jo lokakuusta alkaen. Voit käydä tutustumassa Ullaan sekä lymfaterapiaan loka-marraskuun aikana päivitettyiltä nettisivuiltamme.

## **Tulevat työpajat ja ryhmät:**

- Tuuli on mukana järjestämässä ja ohjaamassa **Hengitys-työpajaa Porissa** sunnuntaina 9.10 yhteistyössä Tanssiterapia Piuman kanssa.
- **Vuoden viimeinen vuodenajat minussa työpaja on 30.10.** Klo 13.00. Teemana on luopuminen. Lue lisää: <http://www.kokokeho.fi/palvelut/ryhmapalvelut/vuodenajat-minussa/> ja ilmoittaudu mukaan.
- Ensi vuoden tammikuussa alkavaan **psykofyysiseen hengitysryhmään ”Hengitysaalloilla”** otetaan ilmoittautumisia vastaan. Pienryhmässä pysähdytään kuuntelemaan ja tutkimaan miten omat mielensisäiset liikkeet, vuorovaikutustilanteet ja tunteet vaikuttavat hengitykseen ja miten tasapainoisella hengityksellä voi vaikuttaa hyvinvointiin. Ryhmä on suunnattu aikuisille jännittäjille, narskuttelijoille, stressaantuneille ihmisille. Ohjaajana toimii Tuuli.

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

Hyvää syksyä,

Tuuli & Liisa



***Psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa!***

***Kauppurienkatu 31 b, 90100 Oulu***