

Kokokehon uutiset, talvi 2018

” Suljen silmät.

Suuntaan huomioni jalkapohjiin, alustakontaktiin jalkojeni alla. Annan painon laskeutua ja jakautua kummallekin jalalle sekä lantioni päälle. Suuntaan huomioni pääläelle ja mielikuvissani piirrän linjan, joka kulkee kehoni oikean ja vasemman puolen välissä, pääläelta jalkojen päähän saakka.

Keskilinja.

Huomioni siirtyy hengitykseen. Sen kevyeen ilmavirran tuntuun nenässä, liikkeeseen rintakehällä ja vatsalla. Asetan kädet hetkeksi kehon keskusta ja tunnustelen hengitysvaihtelua sormieni alla.

Kohotan hieman hartioitani ja annan niiden laskeutua takaisin alas.

Pyörittelen päätäni.

Huokaus.

Annan itseni asettua rakenteisiini, annan itselleni luvan olla.

Huomaan pientä epävarmuuden tunnetta vapauden tunteen rinnalla.

Olen vaan ja hengitän.

Avaan silmät. Kuulostelen hetken hiljaisuuden jälkimakua.

Suu kääntyy hymyyn. Katse kirkastuu.

Ilo.”



Muutosten ja laajentumisen jälkeen Kokokehon toiminta on asettunut kahteen toimipisteeseen. Alla näet loppuvuoden, ensi talven ja kevään ryhmät ja työpajat. Uutena yinjoogan saralla tarjoamme joka kuukausi 2h Yinjooga-työpajan, jonka kehollinen teema nousee vuoden kierron mukaisesti.

Lämpimästi tervetuloa.

Joulukuu 2018

Kokokehon Yin-jooga sunnuntai 16.12. klo: 18-19.30. Ohjaajana Tuuli

Nivalan yinjooga-viikonloppu 14-15.12. Ohjaajana Liisa

Talvi ja kevät 2019

Työpaja: Mitä on traumasensitiivinen jooga? 19.1. Työpaja sopii niin ammattilaisille kuin muille aiheesta kiinnostuneille. Ohjaana Liisa

Sydäntalven Yin - pysähtyminen. 24.1. Talvi on vahvasti yinin, pysähtymisen ja sisäänpäin kääntymisen aikaa. Seuraavien työpajojen päivämäärät: 28.2, 28.3, 2.5, 18.6. Ohjaajana Emma

Keho-orientoitunut työnohjausryhmä 16.1.-5.6. Ohjaajana Liisa yhteistyössä traumapsykoterapeutti Sirpa Kukkonen kanssa.

Rauhoittava jooga-ryhmä (traumasensitiivinen). 29.1.-19.3. sopii ihmisille, joilla on stressiä, uupumusta, post-traumaattista stressiä tai vaikeuksia rentoutua. Ohjaajana Emma

Tanssi-liiketerapiaryhmä erityisherille 4.2.-25.3. Oman herkkyyden tunnistamiseen ja arvostamiseen sekä virittyneisyyden ja kuormittumisen tunnistamiseen ja säätelyyn. Ohjaajana Liisa

Hyvinvoinnin iltakoulu - luento 27.2. yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Luennon aiheena on kehosuhde ja itsemyötätunto. Tuuli & Liisa

Tanssi-liiketerapiaryhmä ”Tästä minä alan” 20.3-29.5. Rajojen ja kehonkuvan tutkimiseen, hahmottamiseen ja selkiyttämiseen. Ohjaajana Tuuli.

Lisätiedot nettisivuiltamme www.kokokeho.fi

Ilmoittautumiset: etunimi.sukunimi@kokokeho.fi

Hyvää joulunaikaa,

Tuuli Halttu, Liisa Sonkamuotka & Emma Kursu

Psykofyysistä terapiaa ja hyvinvointia Oulussa:

Isokatu 16 B 12

90100 Oulu

Kauppurienkatu 31 A

90100 Oulu

