

Kokokehon
alkavat
ryhmät
tammikuussa
2020:



Yin-joogaa
jännittäjille



Rauhoittava
jooga



Kehoyhteys-
ryhmä

UUTISKIRJE



Jouluinen tervehdys Kokokehosta,

Vuosi on pikkuhiljaa päätöksessä ja suuntaamme katsetta jo ensi vuoden alkuun ennen joululomalle hiljentymistä.

TAMMIKUUSSA ALKAA KOLME RYHMÄÄ, JOIHIN ON ILMOITTAUTUMINEN KÄYNNISSÄ:

RAUHOITTAVA JOOGA (traumasensitiivinen) alkaa tammikuun lopulla

- Ryhmä sopii ihmisille, joilla on stressiä, uupumusta, post-traumaattista stressiä tai vaikeuksia rentoutua. Ohjaaja: Liisa Sonkamuotka

KEHOYHTEYS - RYHMÄ AUTTAJILLE 14.1.20 alkaen

- Ryhmä on tarkoitettu kehollista työtä tekeville ammattilaisille oman kehoihteyden säilyttämiseksi ja huoltamiseksi. Ohjaajat: Liisa Sonkamuotka ja Sirpa Kukkonen

YIN-JOOGAA JÄNNITTÄJILLE 27.1.20 alkaen

- Ryhmä on tarkoitettu ihmisille, jotka jännittävät sosiaalisia tilanteita ja esillä olemista, tarkoituksena hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen. Ryhmässä tutkitaan jännittämiseen suhtautumista, harjoitellaan hellittämistä ja jännittyneisyyden sietämistä. Ohjaaja: Tuuli Jussila

LISÄTIEDOT RYHMISTÄ:

<http://www.kokokeho.fi/palvelut/ryhmapalvelut/>

LISÄKSI:

- Tuuli on luennoimassa aiheesta itsemyötätunto ja kehollisuus to 20.2 Raahessa. Luento on osana Mielenterveyden keskusliiton ”Hyvinvoinnin iltakoulu” -luentosarjaa ja on osallistujille maksuton.

Kokokeho avaa ovensa jälleen loppiaisen jälkeen.

Hyvää ja rauhallista joulua sekä onnea uuteen vuoteen 2020!

Toivottelee Kokokehon väki,

Tuuli Jussila, Liisa Sonkamuotka & Emma Kursu

etunimi.sukunimi@kokokeho.fi

www.kokokeho.fi



Kokokeho Heikinkatu

17 B 10

90100 Oulu

Kokokeho Kauppurienkatu

31 A

90100 Oulu

Jooga

Tanssi-liiketerapia

Psykofyysinen fysioterapia

www.kokokeho.fi