

KOKOKEHON UUTISKIRJE

” Antautuminen , kurottaminen, tarttuminen, vetäminen, työntäminen, irtipäästäminen.

Kehityksellisiä liikemalleja voidaan kuvata ikään kuin sanoiksi, joille kaikki myöhempi ruumiillinen ilmaisumme perustuu. Ne ovat ihmisen perustoimintoja, läsnä kaikessa liikkeessä ja toiminnassa. Ne luovat pohjan kehonkuvan ja tilallisen orientaation muotoutumiselle, sekä myöhemmälle oppimiselle ja kommunikaatiolle.

Syksy kutsuu tutkimaan irtipäästämistä, luopumista, hellittämistä. Kaiken kauniin väriloiston keskellä voi kehossa tuntua haikeutta ja surua luopumiseen liittyen. Samalla kun uloshengityksen aikana keho tyhjenee käytetystä ilmasta, huomaan lihasten hellittävän. Lepään hetken hengityksen hiipumassa, kuin tyhjyydessä. Kunnes spontaani sisäänhengitys täyttää minut uudelleen. Tätä sykliä tunnustellessa tunnen haikeuden lisäksi vapautta kun vanhasta voi päästää irti. Tunnen luottamusta elämään syklin toistuessa, vaikken tee mitään. Hengitän ja olen vain. Ja vuodenajat vaihtuu. ”



Loppukesästä laajensimme toimintaamme joogavalikoiman osalta viikkotunteihin, joista olemme päättäneet kuitenkin luopua. Palaamme joogapalveluiden osalta kurssimuotoisuuteen, jolloin tavoite kehotietoisuustyöskentelystä rakentavana ja eteenpäin vievänä voi toteutua ”pop-in” tyyppisiä viikkotunteja paremmin. Viikkotuntien tilalle tulee Tasapainottava joogaryhmä keskiviikko iltoihin. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki! Herättelemme henkiin myös vanhan tutun Joogaviikonloppu tapahtuman, joista ensimmäinen on marraskuussa. Viikonloppu koostuu kahdesta toisiaan tukevasta joogaharjoituksesta.

Uutena palveluissamme työhyvinvointia tukeva psykofyysisen fysioterapian ryhmä ” Sisäinen ergonomia” palautumiseen, stressin säätelyyn ja uupumisen ennaltaehkäisyyn. Lue lisää työhyvinvointipalveluistamme uudistuneilta nettisivuiltamme.

Seuraavat tapahtumat ja alkavat ryhmät:

- Tasapainottava joogaviikonloppu 27-28.11.2021
- Mitä on traumasensitiivinen jooga - työpaja 12.12.2021
- Traumasensitiivinen Rauhoittava jooga iltaryhmä
11.1.2022 alkaen ja aamupäiväryhmä 13.1.2022 alkaen
- Tasapainottava joogaryhmä 12.1.2022 alkaen
- Kehoyhteys ryhmä auttajille 17.1.2022 alkaen
- Otava - ryhmä (seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa
kokeneille) 17.1.2022 alkaen
- Tanssi-liiketerapiaryhmä ” Tästä minä alan ” 25.1.2022
alkaen
- Äitiysjooga ryhmä 25.1.2022 alkaen
- Raskausajanjooga - työpaja 12.2.2022
- Sisäinen ergonomia – ryhmä 26.4.2022 alkaen





29.10.2021

Lisätietoja:

www.kokokeho.fi

info@kokokeho.fi

 @kokokeho

 @kokokehofi

Psykofyysinen fysioterapia

Tanssi-liiketerapia

Jooga

www.kokokeho.fi

Hyvää loppuvuotta toivottelee Kokokeho,

Tuuli Jussila

Liisa Sonkamuotka

Emma Kursu

Katja Laukka

Kaisa Pernu

