
KOKOKEHON UUTISKIRJE

Tänään syntyi kevät.

Meri suuteli rantansa jäättömiksi.
Lokit ovat siipensä pesseet kaukaisten karien keskellä.
Taivaan telttakatto oli vielä eilen harmaa.
Joku on vetäissyt sinistä verkkaa sijaan.
Lounatuuli on oppinut puhumaan ja tuo viestejä ihmiselle.

Repäise auki mielesi akkunat, joihin pahantuulen hämähäkki talvisaikaan kutoi verkkojaan. Päästä kaipauksen häkkilintu valloilleen ja anna sen kisailla kaukaisten karien keskellä lokkiparven parissa.

Anna sen lentää levottomin siivin, kurkien keralla kauas kattojen yli jonnekin, toiseen maailmaan, vainioille, jotka odottavat, korpeen, jossa elämä herää.
Lähetä tunteesi kultakiharaiset lapset tervehtimään kevättä,
joka tänään syntyi luonnon sydämessä, auringon säteissä ja ihmisessä.

- Uuno Kailas



Keväällä alkavat ryhmät ja työpajat

Uutena ryhmänä keväälle psykoterapiaryhmä ”Sofia” itsetuntemuksen lisäämiseksi sekä yin-joogaryhmä, joka sopii kaikille, jotka kaipaavat tukea palautumiseen, stressin lievitykseen, levolliseen uneen ja arjen hyvinvointiin. Yin-joogaryhmä voi sopia jatkona myös traumasensitiivisen joogaryhmän käyneille.

- Psykoterapiaryhmä ” Sofia ” 3.3. alkaen
- Traumasensitiivinen jooga iltaryhmä 16.3. alkaen
- Traumasensitiivinen jooga aamupäiväryhmä 17.3. alkaen
- Yin-joogaryhmä 29.3.2022 alkaen, mahdollisuus osallistua myös etänä.
- Mitä on traumasensitiivinen jooga - työpaja 8.4.
- Äitiysjooga 26.4. alkaen
- Raskausajan jooga - työpaja 14.5.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

www.kokokeho.fi

info@kokokeho.fi



@kokokeho



@kokokehofi



Psykofyysinen fysioterapia

Tanssi-liiketerapia

Jooga

Hyvää kevättä toivottelee Kokokeho,

Tuuli Jussila

Liisa Sonkamuotka

Emma Kursu

Katja Laukka

Kaisa Pernu