



ELOISASTI ELOSSA!

Antaudu Luonnollesi

| | |
|-------------------------|--|
| Aika | Avoin tutustumisilta pe 8.2. klo 18-22 Antaudu Luonnollesi -kurssi pe 8.3., 12.4. ja 10.5. klo 18-22 |
| Paikka | Eheys-keskus, Malmin raitti 17 B, 4. krs, Helsinki |
| Hinta | Avoin tutustumisilta 40 €: maksu pankkikortilla (tai tasaraha käteisellä). 3-kerran kurssikokonaisuus Hinta 120 € (opiskelijat, työttömät, eläkeläiset, vanhempainvapaalla olevat 110 €). Maksu laskulla. |
| Ilmoittautumiset | Avoimeen tutustumisiltaan ke 6.2.19. mennessä. Antaudu Luonnollesi -kursseille sitovat ilmoittautumiset ke 20.2.19 mennessä. Ilmoittaudu: Nina Näränen, ninanaranen@misolo.fi /puh. 040 560 3751 (mieluiten tekstiarilla). Jätä soittopyyntö, jos haluat lisätietoja aiheesta. Ryhmään mahtuu max 10-12 hlöä. |
| Ohjaajat | Anne (Abhi) Mustala ja Nina (Tama) Näränen |

Eloisasti Elossa! Antaudu Luonnollesi -kurssi on kolmen kerran kokonaisuus, jonka teemana on antautuminen omalle luonnolliselle itselle. Kurssi käynnistyy pe 8.2. klo 18-22 pidettävällä kaikille avoimella tutustumisillalla, jossa on mahdollisuus tutustua Eloisasti Elossa! -ohjaajiin ja -menetelmiin.

Illan aikana saamme kokemuksia mm. seuraavista teemoista:

Miltä tuntuisi päästää irti kontrollista? Miltä tuntuisi olla vapaa esteistä ja rajoituksista? Haluaisitko löytää vahvemman yhteyden itseesi? Olisitko valmis hyväksymään oman alkuvoimaisen luontosi ja ennen kaikkea nauttimaan siitä?

Varsinainen kolmen kerran kurssi alkaa pe 8.3.19., jossa tutkimme antautumista erilaisten teemojen kautta. Kysymme, kuulemme, koemme, näemme & oivallamme, mitä kaikkea antautuminen voikaan olla. Menetelminä käytämme vapaata, autenttista liikettä, ääntä, kohtaamisharjoituksia, syvähengitystä, nähdyksi ja kuulluksi tulemistä sekä arvostavaa kosketusta.

Tuttu ryhmä luo turvallisuutta ja antaa rohkeutta heittäytyä syvemmälle kehon viisauteen – ohi mielen rakenteiden ja ajatusmallien. Menetelmät kunnioittavat jokaisen yksilön henkilökohtaista kasvua, omaa tilaa ja rajoja. Kurssi sopii Sinulle, joka haluat löytää uutta voimaa, energiaa ja vapautta omaan arkeesi. Luomme yhdessä turvaa, luottamusta ja rohkeutta katsoa syvemmälle itseämme; tuon kontrolloivan mielen toiselle puolelle. Autamme sinua näkemään, mikä on totta itsellesi ja mikä on tärkeää hyvinvointisi kannalta oivaltaa. Tuemme sinua ”riisumaan” tarinoita & jännitteitä kehostasi ja sitä kautta aistimaan & nauttimaan enemmän itsestäsi. Harjoitusten kautta pääset antautumaan elämälle vapaammin, voimakkaammin, villimmin, leikkisämmin - sellaisena kuin oikeasti olet. Olet Elämän lapsi. Olet Vapaus.

Kenelle?

Tämä workshop soveltuu hyvin jokaiselle, joka kuulee kutsun lähteä sisäiselle tutkimusmatkalle. Sinulle, jonka arki on liian täyttää ja stressaavaa. Sinulle, joka kärsit väsymyksestä, turhautuneisuudesta tai ahdistuksesta. Sinulle, joka tunnistat kehon kireyden ja mielen jännityksen. Sinulle, joka haluat ”päästää irti”. Sinulle, joka kaipaat tilaa missä ilmaista todellisia tunteita vapaasti; huutoa, itkua, naurua, laulua... Sinulle, joka haluat löytää tasapainoa ja rauhaa. Sinulle, joka haluat juopua Elämän hulluudesta.

Tämä workshop ei sovellu akuutissa tilassa oleville mielenterveyspotilaille tai psykoosissa olleille eikä myöskään vahvoja huumeita tai lääkkeitä käyttäville henkilöille.

Ohjaajista:

Anne Abhi Mustala on työskennellyt yli 20v. liikunta-alalla yrittäjänä. Kunto- ja ravinto-ohjaus olivat ensimmäiset vuodet pääroolissa, mutta oman ”burn outin” jälkeen alkoi etsintä kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Matkan varrelta on löytynyt monenlaisia hienoja metodeja hyvään oloon. Niistä tärkeimmiksi ovat nousseet shindo, hengitysterapia, meditaatiot ja äänimaljat. ”Meidän jokaisen sisällä on niin mieletön elämänvoima, ilo ja nautinto kuin myös käsittämättömän syvä hiljaisuus ja rauha – intohimoni on kutsua näitä laatuja esiin.”

Nina Tama Näränen tekee päätyökseen biodynaamista kraniosakraaliterapiaa, keho- ja hengitysterapiaa sekä rentoutus- ja energiahoitoja sekä vetää reikihoitajakursseja Eheys-keskuksessa Malmilla. Intensiivisen joogailuvaiheen, henkisen etsiskelyn ja pitkien sisäiseen rauhaan ohjaavien tutkimusmatkojen kautta löytyi tarve hakeutua kehollisiin ryhmiin ja purkaa vahvemmin omaa tunnekenttää, puhdistua ja voimaantua. Asteittainen antautuminen omalle keholle ja luonnolle ovat tuoneet lähemmäksi sitä, mikä on sitä aidointa itseä. On tullut selväksi, että yhdessä paketissa asustaa samaan aikaan hyvin herkkä, pehmeä ja läsnäoleva henki ja toisaalta mystinen ja pimeä sekä leikkisän villi energia.