



## "PARISUHTEEN KOSKETUS JA HENGITYS"

-tilaa, yhteyttä, läheisyyttä ja voimaa parisuhteeseen

Kuva Shutterstock

MomentaL Oy/Minna Leivo &  
Koulutus- ja psykoterapiapalvelut Aino Maija Rautkallio  
järjestävät

**Terapeuttisen ryhmän pareille, jotka haluavat yhdessä  
kokemuksellisten ja kehollisten harjoitusten avulla  
virittäytyä parisuhteensa tarpeisiin.**

Ryhmään otetaan **kuusi paria** eli 12 osallistujaa.

**Ajankohdat:** 5.3., 19.3., 26.3., 9.4. ja 16.4.2018 klo 17.30-19.30

**Hinta:** 200 €/ osallistuja

**Paikka:** Annankatu 29 A 4 krs / TaitoBa House

**Hakuaika:** 12.2.2018 saakka

**Ohjaajat:**

**Minna Leivo** psykoterapeutti, vaativan erityistason  
perheterapeutti, pariterapeutti, psykofyysinen hengitysterapeutti  
**Aino Maija Rautkallio**, psykoterapeutti, vaativan erityistason  
perheterapeutti, pariterapeutti, psykofyysinen hengitysterapeutti

[www.pari-psykoterapia.fi](http://www.pari-psykoterapia.fi) tai [www.ainomaijarautkallio.fi](http://www.ainomaijarautkallio.fi)

## TAUSTAKSI:

Pareille suunnattu terapeutinen ryhmä perustuu pääosin psykofyysisen hengitysterapian menetelmiin. Se sisältää harjoituksia, joiden avulla voidaan edistää tasapainoisen hengityksen oppimista ja sitä kautta vaikuttaa laaja-alaisesti omaan ja toisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tähän liittyy ymmärrys stressinsäätelyjärjestelmän toiminnasta sekä hengityksen säätelyn mahdollisuuksista vaikuttaa siihen myönteisesti virtaavan, hengittävän vuorovaikutuksen kautta. Se tarjoaa työkaluja, joilla voi vaikuttaa myönteisesti ihmissuhteisiin sekä suhteeseen omaan itseen.

Ryhmässä tarjotaan mahdollisuus **olemisen opetteluun yksin ja parin kanssa, hellittämiseen, oman ja parin kehon tapahtumisen aistimiseen, ihmettelyyn ja kuulosteluun, kannateltavana olon kokemuksiin, oman ja parin hengitysrytmin tunnistamiseen ja arvostamiseen, omien rajojen ja parin rajojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen, itsereflektiokyvyn parantamiseen, ajattelun voiman ja merkityksen kehollisten vaikutusten tutkimiseen ja ihmettelyyn, jämakkyuden opetteluun, luopumisen, surun ja erillisyyden keholliseen ja mielensisäiseen kokemiseen.**

Psykofyysisen hengitysterapian taustalla vaikuttavia **teorioita ja menetelmiä** ovat mm. objektisuhdeteoria, varhaisen vuorovaikutuksen tutkimukset, neurotieteet, kognitiivinen psykoterapia, traumaterapia, ryhmäterapia, jooga ja mindfulness. Hengityskoulun luoja ja kehittäjä ovat liikuntaterapeutti Maila Seppä, erikoispsykologi Päivi Lehtinen ja psykologi, psykoterapeutti Minna Martin. Kirjallisuus: "Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena (2014)" (M. Martin, M. Seppä ym.)

Me ohjaajat Minna Leivo ja Aino Maija Rautkallio olemme kokeneita pari- ja perheterapeutteja ja olemme soveltaneet psykofyysisen hengitysterapian menetelmiä työssämme pariterapeutteina, perheterapeutteina, kouluttajina ja työnohjaajina. Nyt tarjoamme terapeutin ryhmän pareille, jotka yhdessä tunnistavat tarpeen suhteensa hengittävyuden lisäämiselle.

## **RYHMÄSTÄ:**

Ryhmään otetaan 12 osallistujaa eli kuusi paria.

Parien odotetaan sitoutuvan kaikkiin viiteen kokoontumiseen yhdessä. Ryhmään osallistuvien parien ei olisi suotavaa olla akuutissa kriisissä.

Ryhmässä esiinnyttään vain etunimillä ja keskeinen osa työskentelyä on parien keskinäinen harjoitusten tekeminen ja jakaminen. Ryhmässä jaetaan kokemuksia myös yhdessä.

## **HAKEMUS:**

Nimet (etu- ja sukunimet)

Yhteystiedot (osoitteet, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet)

Laskutusosoitteet, jos eri kuin omat osoitteet.

Kuvailkaa muutamalla sanalla, mitä ryhmästä toivotte suhteellenne.

**Lähetäkää hakemus 12.2.2018 mennessä liitetiedostona molempien ohjaajien sähköposteihin:**

[minna.leivo@kolumbus.fi](mailto:minna.leivo@kolumbus.fi)

[aino.rautkallio@kolumbus.fi](mailto:aino.rautkallio@kolumbus.fi)

Ilmoitamme ryhmään pääsystä sähköpostilla.

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!**