



Ryhmä kokoontuu viidesti Meilahdessa ajalla 23.9.-11.11.2024

## **Ohjaajina**

Saara-Maija Strandman, laulunopettaja/ musiikkipedagogi (YAMK), laulaja, psykofyysinen hengitysohjaaja, Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja MM®

Aino Maija Rautkallio, psykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti VET, FM, psykiatrian esh, työnohjaaja STOrY, sertifioitu EMDR-terapeutti, psykofyysinen hengitysterapeutti

Psykofyysinen hengitysterapia kutsuu hellittävään olemisen tapaan. Se sisältää menetelmiä, joiden avulla voidaan edistää tasapainoisen hengityksen löytymistä ja sitä kautta vaikuttaa laaja-alaisesti omaan psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä vaikuttaa myönteisesti ihmissuhteisiin sekä suhteeseen omaan itseen. Tasapainoisen hengityksen löytymisen taustalla on lupa päästä irti vaatimuksista, jotka voivat häiritä hengityksen tasapainottumista - kyse ei siis ole, esim. oikeasta hengitystekniikasta, vaan sinun ainutlaatuisesta hengityksestäsi ja sen rytmin kunnioittamisesta. Omaan hengitykseen tutustutaan mielikuvilla hengitellen ohjatuin harjoituksin oman mielen ja kehon sisällä tai parin kanssa yhteistyössä.

Psykofyysinen hengitysterapia on liikuntaterapeutti Maila Sepän, erikoispsykologi Päivi Lehtisen ja psykologi, psykoterapeutti Minna Martinin luoma ja kehittämä laaja-alainen itsesäätelyyn ja vuorovaikutuksen säätelyyn hengityksen avulla suuntaava lähestymistapa.

## **Kokoontumisajat:**

Maanantai-iltaisain 23.9., 30.9., 21.10., 4.11. ja 11.11. klo 18.00- 20.15

Valmius osallistua kaikille kerroille on tärkeää, koska ryhmän kannattelu on erityinen osa hengittävää, turvallista prosessia.

Ryhmään otetaan 10 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä, aiempaa hengitysterapiakokemusta ei edellytetä. Ryhmä käynnistyy, jos ilmoittautumisajankohdan päättymiseen mennessä ilmoittautuneita on vähintään kahdeksan.

**Paikka:** Pihlajatie 19/kivijalkatila, 00270 Helsinki

**Osallistumismaksu:** 320 € (sis. alv 25,5 %)

Lasku lähetetään ilmoittautumisen jälkeen sähköpostiin.

HUOM! Jos laskutusosoite on eri kuin ilmoittautumisessa käyttämäsi, niin laitathan siitä tiedon.

**Sitova ilmoittautuminen 30.8.2024 mennessä:** [aino.rautkallio@kolumbus.fi](mailto:aino.rautkallio@kolumbus.fi)

Muuta huomioitavaa: Kurssille on hyvä pukeutua mukavan väliin vaatteisiin, joissa on helppo olla ja liikkua. Harjoitukset toteutetaan ohjaajien ohjaamana istuen, seisten tai liikkuen suuntautuen oman kehon ja mielen tapahtumiin. Mukaan voi ottaa oman torkkupeiton, tilan puolesta on myös shaaleja. Vaatteiden vaihtopaikka löytyy tilasta. Tarjolla teetä ja hedelmiä.

**Voit tutustua menetelmään lisää:**

Minna Martin, Maila Seppä et al. (2014) Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy

Minna Martin ja Maila Seppä (2014) Hengitysterapeutin työkirja. Mediapinta Oy

Minna Martin (2016) Hengitys virtaa. Kirjapaja.

**Tiedustelut:**

Saara-Maija Strandman [saaramaijastrandman@gmail.com](mailto:saaramaijastrandman@gmail.com) tai 044-5200728

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