

## Hei ja tervetuloa kaikki uudetkin lukijamme!

Savanna Connexionsissa on ollut kiireinen kevät. Olemme kouluttaneet kouluissa opettajia ja oppilaita. Nuorimmat kurssilaiset ovat olleet 4-luokkalaisia.

Olemme pitäneet avoimia kursseja eri kaupungeissa ja tilauskursseja yrityksissä, yhteisöissä ja yksityisille ryhmille. Olemme olleet mukana messuilla ja pitäneet 1-3 tunnin mittaisia NVC-esittelyitä eri tilaisuuksissa. Kansainvälinen intensiivikurssimme Liv Larssonin kanssa onnistui yli odotusten. Oli suuri kunnia saada olla mukana merkityksellisessä eheytyemisessä ja jakamisessa!

Olimme myös Virossa viikon intensiivikurssilla ja tutustuimme uusiin ihmisiin ja tapasimme vanhoja tuttuja Virosta, Puolasta, Englannista ja Ruotsista.

**Kansainvälinen intensiivikurssi 3.-6.8.** on valitettavasti peruutettu Susan Skyen terveydentilan vuoksi. Suunnittelemme järjestävämme samansisältöisen kurssin Susanin kanssa ensi vuonna. Saksassa järjestetään Advanced Training 25.9.-2.10. jolla Susanin on myös tarkoitus olla kouluttajana. Meitä on lähdössä ainakin 3 sinne mukaan. Voisimme suunnitella matkat yhdessä, jos innostutte lähtemään mukaan! Ottakaa yhteyttä siinä tapauksessa. Lisää tietoa:

<http://nvctraininginstitute.com/training/s/2006-Germany.html>

**Perheleirille** ei ole riittävästi ilmoittautuneita, joten päätimme

odotella sen kanssa taas ensi vuoteen. Saksassa on perheleiri tänä kesänä heinä-elokuun vaihteessa. Jos innostutte lähtemään mukaan, täältä löytyy lisätietoa:

<http://www.dojrzewalnia.pl/nvc/>

Syksyn kaikille avoimet kurssit päivitämme nettisivuille elokuun aikana. Tässä teille ennakoon tietoa jo sovituista koulutuksista, joille kaikki ovat tervetulleita:

### Peruskurssit

Oulu, 16-17.10.2006

Seinäjoki, 19.-20.10.2006

Hämeenlinna, 9.-10.11.

### Jatkokurssit

Oulu, 20.-21.11.

Seinäjoki, 23.-24.11.

### Lisää tietoa kursseista myöhemmin:

[www.savannaconnexions.fi/Avoimet%20koulutukset.htm](http://www.savannaconnexions.fi/Avoimet%20koulutukset.htm)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:

[www.savannaconnexions.fi](http://www.savannaconnexions.fi) tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai

[hanna.savanna@savannaconnexions.fi](mailto:hanna.savanna@savannaconnexions.fi)

Oikein levollista ja antoisaa kesää kaikille!

Savanna ConneXions

## **KOSKETUS JA EMPATIA Iloa ja eheyttä elämään**

Kehoterapeutti Susanna Koljonen yhdistää Rosen-terapian lempeän tiedostavan kosketuksen NVC:n empaattiseen yhteyteen. Tästä syntyy voimaannuttava, selkeyttä ja helpotusta antava kohtaaminen omien tunteiden ja tarpeiden kanssa. Saat tilaa ja tukea vaikeiden asioiden käsittelyyn ja tulet kuulluksi ja hvyäksytyksi juuri sellaisena kuin olet.

**Tule kokemaan kosketuksen ja läsnäolon eheyttävä ja vapauttava voima!**

**Kehoterapeutti  
Susanna Koljonen**  
[www.olemisentila.fi](http://www.olemisentila.fi)  
Eerikinkatu 29  
050 350 4614

**Hurтта Hertta**



### **Kohtaamiseen tarvitaan halua**

**Hurтта:** "Minä kuulin, että se minun työkaveri, neiti X aikoo tulla tänne kurssille. eikä kukaan ole kertonut minulle mitään!"

**Hertta:** "Kuulostaa siltä, että haluaisit tietää ja päättää itse kenen seurassa kulloinkin tulet olemaan?"

**Hurтта:** "No totta kai. Tämä on aivan järkyttävää. Miten se voi tuollaista mennä tekemään!"

**Hertta:** "Ootko järkyttynyt, koska haluat luottaa siihen, että ihmiset sopisivat tämänkaltaisissa riitatilanteissa tapaamisista tarkemmin sinun kanssasi?"

**Hurтта:** "No tietty toivoisin niin, mutten todellakaan luota. Tämä on minusta niin törkeätä, että se kertoo koko asiasta minulle vasta nyt, kun olen jo tänne kurssille tullut. Jos olisin tiennyt, että se aikoo tulla tänne, niin arvaa olisinko itse tullut ollenkaan!"

**Hertta:** "Eli olisit halunnut tietää ennen kurssin alkua, että hänkin on aikonut osallistua?"

**Hurтта:** "Aivan varmasti. Tämä ei ole minusta ollenkaan reilua. Se pakottaa minut tällä tavalla itsensä seuraan!"

**Hertta:** "Kuulostaa siltä, että tarttisit oikeudenmukaisuutta ja saada itse päättää milloin vietät aikaa hänen seurassaan?"

**Hurтта:** "Kyllä. Se on minusta aivan järkyttävää, etten pysty sitä tekemään niin pitkään kuin vielä olemme samassa työpaikassa. Mikään ei auta. Se tulee vaikka väkisin mun huoneeseen ja jauhaa asioitaan eikä laske minua sieltä pois. Sen takiahan minä juuri läksin tälle kurssille, että saisin olla siltä kaikelta varmasti rauhassa."

**Hertta:** "Ahaa. Nyt luulen, että ymmärrän tilannettasi vielä enemmän. Kuulostaa siltä, että nyt valitsit tulla tälle kurssille nimenomaan sen takia, jotta saisit tilaa ja rauhaa itsellesi, ja kuultuasi hänen mahdollisesta osallistumisestaan, pelkää, että nuo tarpeet eivät tyydyttisikään. Kuulen myös, että sinulla on kokemuksia, joissa et ole pystynyt tyydyttämään rauhan ja tilan tarveasi hänen seurassaan. Onko näin?"

**Hurтта:** "Kyllä. Minä en tiedä mitä minä teen, jotta saisin olla rauhassa. Minä olen aivan täysin neuvoton."

**Hertta:** "Haluaisit niin kovasti rauhaa, tilaa ja ehkä lepoakin?"

**Hurтта:** "Kyllä. Minä olen ihan loppu ja poikki. En ole pitkiin aikoihin saanut olla rauhassa."

**Hertta:** "Eli olet aivan uupunut koko tilanteeseen ja tarttisit lepoa, jotta saisit lisää voimia?"

**Hurтта:** "Niin. Jos se ei anna minulle rauhaa, niin en luultavasti halua milloinkaan olla minkäänlaisissa tekemisissä sen kanssa. Niin se vaan on"

**Hertta:** "Eli tarvitset kovasti voimia, jotta ehkä joskus tulevaisuudessa haluaisit koettaa rakentaa yhteyttä häneen uudelleen?"

**Hurтта:** "Kyllä. Se ei voi pakottaa minua tällä tavalla."

**Hertta:** "Eli haluat itse päättää milloin olet siihen valmis, jos joskus olet?"

**Hurтта:** "Kyllä. Kiitos taas sinulle Hertta. Nyt minä tiedän miten minä voin ja mitä minä haluan sille kertoa."