

Hengittävä hetki ja olemisen tila -hyvinvointityöskentely

Hengityskoulutuksen teoria- ja menetelmätaustana on otteita psykofyysisestä hengitysterapiasta, tietoisuustaitotavoista ja myötätuntoterapiasta (mm. Gilbert, Seppä, Martin, Segal, Teasdale). Työskentelyssä ei ole tavoitteena löytää ”oikeaa” tapaa hengittää, vaan avoimen, uteliaan ja ihmettelevän tutkimisen kautta oppia ymmärtämään omaa ainutkertaista hengitystään ja olemistaan suhteessa itseen ja toiseen.

Sisältö:

Koulutuksessa keskitytään pääsääntöisesti harjoituksiin, joita tehdään yksin, pareina ja ryhmässä. Taustalla on ajatus siitä, että hengitys syntyy, elää ja kehittyy vuorovaikutuksessa ja sen ilmiöt tulevat parhaiten esiin ja säädellyksi toisten ihmisten tuella. Ryhmä kokoontuu 3 x 2h.

Kenelle:

Koulutus sopii kaikille, jotka ovat halukkaita tutkimaan hengitystään, lisäämään sen avulla itsetuntemustaan ja keinoja vointinsa itsesäätelyyn. Osallistujilta toivotaan sitoutumista mukana olemiselle kaikilla kerroilla pari- ja ryhmäharjoitusten vuoksi.