

# ELÄMÄ ON SAATAVILLA VAIN NYKYHETKESSÄ

Opettaja: Sisar Thieu Nghiem

**Kurssi soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita meditaatiosta ja nykyhetkessä elämisestä ja koostuu kahdesta osasta: alustavasta ja jatko-osa.**

*Kurssin aikana meillä on mahdollisuus tutustua mindfulness-harjoittamiselle tärkeään tietoisien hengittämisen tekniikoihin, joka päällystää tiemme vakaaseen elämään ja juurtumiseen nykyhetkeen. Opimme kuinka mieleemme toimii sekä keinoja hallita stressiä, lisätä rentoutta ja ravita tietoisuuttamme mindfulness -energialla. Harjoitamme palaamista nykyhetkessä oleviin asioihin, jotka ovat meille tärkeimpiä elämässämme, ja päästämään irti kaikista häiriötekijöistä, jolloin onnellisuus ja rauha ovat mahdollisia.*

## **ALUSTAVA 1**

**LA 16.9. klo 12.30–13.50**

**LA 30.9. klo 12.30–13.50**

**LA 14.10. klo 12.30–13.50**

## **JATKO-OSA 2**

**LA 28.10. klo 12.30–13.50**

**LA 11.11. klo 12.30–13.50**

**LA 25.11. klo 12.30–13.50**

## **OHJELMA**

**12.30 – 13.15** Ohjattu istumameditaatio 20', sisäkävelymeditaatio 10', itse ohjautuva istumameditaatio 15'

### **5' tauko**

**13.20 – 13.50** Luento, kysymykset ja vastaukset, sekä harjoituskokemuksista jakaminen

**HINTATIEDOT KURSSI 1.** 3 kerran kurssi (16.9.-14.10.) **35 eur.**

**KURSSI 2.** 3 kerran kurssi (28.10.-25.11.) **35 eur** tai molemmat kurssit yht. **60 eur.**

Kertamaksu **15 eur.** Myös Anytime kortti käy.

**ILMOITTAUTUMINEN** [www.joogahuone.fi](http://www.joogahuone.fi) tai ma-to klo 11–14 puh. 044 –215 2523



**Joogahuone**  
Helsingin Joogayhdistys ry

