



Traumasensitiivinen joogahetki itsemurhan tehneiden läheisille

Helsinki 22.5.2018 klo 18-19

Taivallahden peruskoulun leikkisali (Etelä-Hesperiankatu 38)

Traumasensitiivinen jooga on kehollinen harjoitus, jonka liikkeissä on vaikutteita joogasta. Se on kliinisesti tutkittu menetelmä, joka sopii erityisesti ihmisille, joilla on traumaattinen tausta ja/tai post-traumaattisista oireita. Harjoituksen tarkoituksena on tarjota turvallinen ympäristö ja struktuuri rakentaa ystävällistä ja kuuntelevaa suhdetta omaan kehoon. Tavoitteena on omien kehotuntemusten tunnistaminen ja sen myötä oman olotilan säätelyn mahdollistaminen.

Rauhallinen harjoitus kestää tunnin ja sopii kaikille. Tarvitset mukaasi vain mukavat, joustavat vaatteet. Tunnin ohjaa traumasensitiiviseen ja esteettömään joogaan erikoistunut joogaopettaja (RYT200) Sanna Laukkanen. Lisätietoa Sannasta löydät täältä: www.joogapolku.fi tai www.facebook.com/joogapolku

Ilmoittaudu joogahetkeen tekstiviestillä Surunauhan toimistolle numeroon 0405458954 (vastaamme toimistoaikoina). Joogahetki toteutuu, jos osallistujia on vähintään kuusi. Mukaan mahtuu 15 osallistujaa.

Lämpimästi tervetuloa!



Surunauha ry
Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille

