



Itsemurhan kautta läheisensä menettäneille

## Joogaa toipumisen tueksi

Helsingissä keskiviikkoisin 3.-24.10.2018 klo 17-18

Kannamme usein mukamme vastoinkäymisten ja vaikeuksien jäljiltä kehoon jäänyttä tunnekuormaa. Sen vuoksi on tärkeää, että muun avun lisäksi hoidamme myös kehoamme ja siihen tallentuneita jälkiä. 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. Rauhallinen harjoitus sopii hyvin myös ihmisille, joilla on kroonistunutta stressiä, unettomuutta tai vaikeuksia rentoutua. Traumasensitiivisessä joogassa opettelemme rakentamaan ystävällistä ja kuuntelevaa suhdetta omaan kehoon rauhallisten liikkeiden kautta. Harjoitteleminen omien kehotuntemusten tunnistamista ja sen myötä oman olotilan säätelyä.

Ryhmään mahtuu enintään 10 osallistujaa. Pieni ja suljettu ryhmä varmistaa sen, että voit joogata turvallisessa ilmapiirissä. 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](http://www.joogapolku.fi) tai [www.facebook.com/joogapolku](https://www.facebook.com/joogapolku)

Ryhmän järjestää Surunauha ry Edrington Finlandin tuella. Ryhmän omavastuumaksu osallistujalle on 10 €. Hakuaika päättyy 1.10.2018 tai kun ryhmä on täysi. Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

<https://fi.surveymonkey.com/r/joogahelsinki2018>

