



Itsemurhan kautta läheisensä menettäneille

Rauhoittava jooga -ryhmä

Oulussa

Marraskuun keskiviikot klo 16.30 - 17.45

7.11., 14.11., 21.11. ja 28.11.2018

Rauhoittava jooga sopii kaikille ja et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta. Tunneilla tehdään lempeitä liikkeitä, joiden tarkoitus on rakentaa ystävällistä ja kuuntelevaa suhdetta omaan kehoon. Tämä ryhmä sopii esimerkiksi ihmisille, joilla on stressiä, unettomuutta tai vaikeuksia rentoutua.

Ryhmä kokoontuu neljä kertaa ja siihen otetaan kahdeksan osallistujaa. Omavastuuhintaa 10 €. Ohjaajana toimii Liisa Sonkamuotka, psykofyysinen fysioterapeutti ja tanssi-liiketerapeutti. Järjestäjänä Surunauha ry. Haku-aika päättyy 28.10.2018 tai kun ryhmä on täysi.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: <https://fi.surveymonkey.com/r/joogaoulu2018>

Ryhmästä voi kysellä ohjaajalta Liisalta p. 044-5737685 / liisa.sonkamuotka@kokokeho.fi.

Lämpimästi tervetuloa!