

Aukin aamupäivät

KAIPAATKO ELÄMÄÄN:

- HENGÄHDYSTAUKOA
- AITOA KOHTAAMISTA
- VERTAISTUKEA
- KUULLUKSI TULEMISTA
- YHTEISÖLLISYYTTÄ?

Aukin Aamupäivät aina kuun viimeisenä sunnuntaina. Aloitetaan klo 10 kehollisella harjoituksella, joka tuo lähemmäs itseä ja tätä hetkeä. Teetaun jälkeen klo 11.30 vuorossa ohjattu keskustelu päivän aiheesta, jota lähestytään seuraavien kysymysten avulla:

- 1. Mikä on haastavaa?**
- 2. Mikä toimii?**
- 3. Mitä kuuluu oikeesti?**

Jaetaan omasta kokemuksesta haluamansa verran. Luottamuksellisuus koskee päivän aikana sanottua.

Sunnuntaina 27.4. aiheena jooga

Frank Kappas ohjaa kaikille soveltuvan lempeän joogaharjoituksen. Frank on ohjannut joogaa parikymmentä vuotta, opiskellut traumatietoista joogaa ja kalevalaista jäsenkorjausta. Keskustelun ohjaa Veera Hintsala, jolla on pitkä kokemus ryhmäterapioista, kokonaisvaltaisista menetelmistä, konstellaatio- ja kirjoitustyöpajojen ohjaamisesta.

Joogatunnin hinta 14/12e tai 1 käynti 10-kortista. Tee ja keskustelutuokio maksuton. Voi osallistua vain toiseen ohjelmanumeroon, eikä tarvitse ilmoittautua.

Tervetuloa kuuntelemaan itseä ja muita!



www.aukijoogakoulu.fi

www.instagram.com/mitakuuluuoikeesti



Petsamonkatu 14, 33500 Tampere



PÄIVÄMÄÄRÄT

- Su 27.4. klo 10.00 - 12.30 Aihe: Jooga
- Su 25.5. klo 10.00 - 12.30 Aihe: Stressi
- Su 29.6. klo 10.00 - 12.30 Aihe: Tunteet
- Su 27.7. klo 10.00 - 12.30 Aihe: Keho
- Su 31.8. klo 10.00 - 12.30 Aihe: Ihmissuhteet

Mitä
kuuluu
oikeesti?

