

## KOHTUMINE ISEENDAGA

*See on kursus inimestele, kes soovivad luua sügavamad suhet iseendaga.*

Treening (56 akadeemilist tundi) toimub kokku kolmel nädalavahetusel (reedel 18-21, laupäeval 10-13 ja 15-19 ning pühapäeval 10-14):

**12.- 14. veebruaril 2010**

**12.- 14. märtsil 2010**

**16.- 18. aprillil 2010**

### MÄRKSÕNADEKS ON:

- Käesolev eluhetk ja millises suunas liigud
- Mis Sind piirab või toetab oma unistuste täideviimisel
- Teadlikuks saamine oma vajadustest, soovidest ja tunnetest
- Enesekindluse ja eneseusalduse suurendamine
- Sisemise jõu üles leidmine ja selle loov kasutamine
- Energiataseme tõstmine ja hoidmine
- Tunnete loov juhtimine
- Empaatia suurendamine
- Kehatunnetuse arendamine

### INNUSTUS, LOOVUS JA ELURÕÕM

See on treening, kus uurime oma käitumis-, suhtlemis- ja mõtlemismustreid, mis toetavad või takistavad meid oma soovide täitumisel.

**Töö toimub väikeses grupis, kus on võimalus toetavas ja turvalises keskkonnas iseennast sügavamalt tundma õppida.**

Selleks kasutame lühiloenguid, arutelusid, paaritööd, erinevaid harjutusi, rollimänge, loovat ja lõdvestavat liikumist, vabastavat hingamist.

Grupi suurus on kuni 14 inimest.

Gruppi juhendavad:

#### **Kaia Hüva**

Psühhiaater, gestaltterapeut, hingamistöö terapeut (lõpetanud Binnie A. Dansby treeningu)

#### **Marianne Metsanurm**

Psühholoog, hingamistöö terapeut (lõpetanud Binnie A. Dansby treeningu)

**Kursuse hind: 6300 kr.** (võimalik maksta ka osade kaupa)

**Koolitus toimub Tallinnas.**

Lähem info ja registreerimine kursusele [marianne.metsanurm@gmail.com](mailto:marianne.metsanurm@gmail.com), 517 4884, [kajah@smail.ee](mailto:kajah@smail.ee), 5158675 (alates 19.nov.).

**OLETE TERETULNUD!**