

SISÄISYYDEN TAIDOT

.....
Miten hyödynnät kehomielen voimavaroja?
.....

Työpaja 1. Kehon viisaat viestit

Karita Palomäki on Helsingissä toimiva stressiin ja pitkittyneeseen kipuun erikoistunut fysioterapeutti, NLP-työnohjaaja, kouluttaja ja tietokirjailija.

Työelämän hektisyyden vastapainoksi tarvitsemme palautumisen taitoja, jotta voimme mahdollistaa kehon ja mielen optimaalisen toiminnan. Tässä työpajassa pääset kokeilemaan eri tyyppisiä stressinsäätely- ja palautumiskeinoja konkreettisesti. Teemoina ovat mm. tasapainoinen hengitys, keho- ja hengitystietoisuus sekä ylivireystilan purku rentoutumisen ja tappingin eli akupisteiden itsestimuloinnin avulla. Keho pyrkii joka hetki kertomaan meille tärkeitä asioita itsestämme. Kun pysähdyt oman kehosi viisauden äärelle, löydät niitä sisäisiä voimavaroja, joista hyödyt arjessa. Kohtaamalla itsesi, opit kohtaamaan toisetkin ihmiset voimavaralähtöisesti.