

Kotisivuille:

Lempeä paluu kotiin / Arriving Home Gently

*Kun lakkaamme olemasta itsemme esteinä, voimme todella tuntea
henkemme valon*

*When we get out of the way of ourselves, then we can truly feel the sunlight
of our spirit*

Mahdollisuus syventää hyväksyvää asennetta oman elämämme haasteisiin. Tutkimme asanaharjoitusten, liikkeen, meditaation ja luovien harjoitusten avulla suhdettamme lempeään ystävällisyyteen itseämme ja toisia kohtaan keveällä ja sallivalla tavalla. Tämä kurssi sopii kaiken ikäisille, vasta-alkajille ja kokeneille jooganharjoittajille.

Marja Vanhala on terapeutti (Mindfulness Based) (rekisteröity Englannissa (United Kingdom Counsel for Psychotherapists) ja jooganopettaja SJL.

Hänellä on 30 vuoden kokemus joogasta ja meditaatiosta.

Sarah Frances on psykoterapeutti (Mindfulness Based), kirjoittaja ja hänellä on kokemusta liikemeditaatiosta. Sarah työskentelee mielellään luovuuden kanssa keinona kuunnella syvemmin sydämen ääntä.

Kurssikielenä suomi ja englanti, tulkkaus tarvittaessa.

*An opportunity to deepen into welcoming the challenges of our personal
lives. We shall explore through asana-practice, movement, meditation and
creative practices our relationship to gentle kindness for ourselves and for
töherräs in a light hearted manner. This course is suitable for all ages,
beginners and experienced yoga-practitioners.*

*Marja Vanhala is a mindfulness based therapist (United Kingdom Council for
Psychotherapists (UKCP) registered) and yoga teacher SJL. She has 30
years experience in yoga and meditation.*

*Sarah Frances is a mindfulness based psychotherapist and writer with a
background in movement meditation. Sarah enjoys working with creativity to
access deep listening to the heart.*

The course will be in Finnish and in English, translation available if needed.