



MIESTEN SAUNA

-RETRIITTI 18.-19.4. NUUKSIOSSA

UUU TUUNEN MIESTEN TAPAAMISEMME ON JÄLLEEN OVELLA.

Tänä vuonna kokoontumisessamme tutkimme **Luottamusta**. Meillä on usein moniakin käsityksiä siitä, mitä on olla luotettava, luottamuksen arvoinen, luottaa ja olla luottavainen. Ehkä joitain yhteisiäkin käsityksiä siitä, mitä nämä ovat erityisesti miehen kohdalla.

Tällä retriitillä tutkimme miesten kesken sitä, mitä on tosi luottamus. Mitä on luottamus sydämessä? Mitä jos en luota keneenkään enkä mihinkään? Mitä jos elän kuitenkin luottamuksessa? Miten luotan elämään? Tuli mitä tuli. Meni mitä meni. Miten tuollaiseen tilaan pääsee? Mitä matkalla on esteinä ja sudenkuoppina? Ja miten voimme auttaa toisiamme miehinä ja henkisinä kanssakulkijoina?

Kokoonnumme miesten kesken lauantai- ja sunnuntai-aamuun. Kuulemme alustuksia ja henkisiä opetuksia aiheesta, teemme kundaliinijooga- ja hengitysharjoituksia, kohtaamisen harjoituksia sekä jaamme elämäämme luottamuksellisessa ja lämpimässä, turvallisessa miehisessä ympäristössä keskustellen ja toisemme kohdaten. Mitään ennakkotietoa tai kokemusta ei tarvitse olla. Tule sellaisena kuin olet.

Tapaaminen pidetään Nuuksion kansallispuiston alueella, Hotelli Nuuksion Sinisessä Huvilassa ja sen rantasaunalla. Aloitamme lauantaina 18.4. aamulla kello 10, teemme harjoituksia ja vietämme aikaa yhdessä, syömme lounasta ja päivällistä ja menemme saunaan. Sunnuntai-aamuna teemme Sadhanan, henkisen aamuharjoituksen ja siirrymme siitä aamiaiselle. Retriitti päättyy sunnuntaina 19.4. noin kello 11 loppupiiriin.

Retriitin ohjaa Charanpal Singh (Tommi Kujala), joka on KRI-hyväksytty Kundaliinijoogaopettaja, -opettajakouluttaja, Enneagrammiohjaaja (EIP), Integraalipsykologian fasilitaattori (EWP), Karam Kriya -valmentaja ja kauppatieteiden maisteri. Hän on henkisen koulun Kehto Koulun toinen perustaja ja pääopettaja, viisaan henkisen naisen kumppani ja kahden upean pojan bonusisä. Charanpal on vetänyt miesten retriittejä seitsemänä peräkkäisenä vuotena ja hänen johdolla harjoitusta on levollista ja antoisaa tehdä itseään kohdaten ja viisaustraditioiden opetuksiin nojaten.

AIKA: lauantai 18.4.2020 kello 10.00 - sunnuntai 19.4.2020 kello 11.00.

PAIKKA: Hotelli Nuuksio, Sininen Huvila, Naruportintie 68, 02860 Espoo (Kirkkonummi).

HINTA: 190 euroa (sis. alv), sisältää kaiken opetuksen ja harjoitukset, lauantain lounaan ja päivällisen sekä sunnuntain aamiaisen, lauantai-illan saunan sekä majoituksen (la-su) ryhmähuoneissa Sinisessä Huvilassa upeissa puitteissa luonnon keskellä järven rannalla, sekä tauoilla teetä ja hedelmiä.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT 23.3. MENNESSÄ: charanpal@kehtokoulu.fi tai 0500 903 105

Varaa paikkasi ajoissa, ja tule mukaan miesten tärkeään tapaamiseen, joita järjestämme aina vuosittain.

Lämpimästi tervetuloa!