



NAINEN JA TERVEET RAJAT

Sunnuntaina 3.5.2020 kello 12.30 – 19.00

KAUNIAISSA

Omista rajoista huolehtiminen ja toisten rajojen kunnioittaminen tuo hyvinvointia ja elinvoimaa naisen elämään. Femiinin energian tendenssi on suhtautua omiin rajoihin ylimalkaisesti. Tämän lisäksi olemme usein tyttöinä saaneet lapsuudessa ei-toimivia malleja joko rajattomuudesta tai ylikontrollista. Kuitenkin tarkoituksenmukainen rajojen asettaminen lisää itsekunnioitusta ja itsemyötätuntoa sekä auttaa luomaan perustan turvalliselle läheisyydelle ja yhteydelle.

Tämä työpaja on myötäelävä, vahvistava ja rehellinen naiseuden keidas, mahdollisuus tutkia naiseuteen liittyviä herkkiäkin asioita tuetusti ja vilpittömästi. Aiheen alustusten ja psykologisten harjoitteiden lisäksi teemme myös keveitä kehollisia joogaharjoituksia, meditaatioita, keskustelemme ja annamme syvän femiinin rakastavan viisauden tulla näkyväksi ryhmän kautta.

Lämpimästi tervetuloa kaikille omasta femiinistä viisaudesta ja sen kehittämisestä kiinnostuneille! Työpajan ohjaa Emilia Vasko-Kujala (Jagat Prem Kaur), kokenut henkisyden & itsetuntemuksen opas naisille ja kundaliinijoogaopettajakouluttaja.

Paikka: Petra-talo, Kauniainen (Pohjoinen Suotie 5)

Aika: Sunnuntaina 3.5. kello 12.30 – 19.00

Hinta: 80 euroa (sis. alv). Hinta sisältää teet ja välipalan.

Lisätiedot ja sitova ilmoittautuminen 20.4. mennessä:

emilia@kehtokoulu.fi tai puh. 050 3050 536.

KEHTO