



AVARTAVAN VOIMAKIRJOITTAMISEN JA TIETOISEN LÄSNÄOLON VIIKKO KREETALLA, KISSAMOKSEN KYLÄSSÄ 22.– 29.9.2024

Tule mukaan, jos kaipaat pysähtymistä, lepoa, iloa,
keveyttä, kohtaamisia tai uutta suuntaa!

Tällä matkalla saat mahdollisuuden pysähtyä olennaisen äärelle.
Mielen kohina vaimenee ja oma suuntasi alkaa näyttäytyä selkeänä.
Saat etäisyyttä ja olennainen kirkastuu.

Avartava voimakirjoittaminen herättelee katsomaan uudella tavalla sitä, mikä jo on, huomaamaan
olemassa olevaa hyvää ja löytämään arvokasta uutta.

Läsnäolon harjoitukset rauhoittavat, maadoittavat ja luovat yhteyttä kehon kautta sisimpääsi. Tämä
auttaa pysähtymään olennaisen äärelle.



Neljänä päivänä työskentelemme mahdollisimman paljon ihanassa luonnossa Kissamoksen pienen, perikreikkalaisen kylän liepeillä. Luovumme kaikesta ponnistelusta ja tavoitteista, käännelemme vain rauhassa katsetta eri suuntiin, sisäämme ja ympärillemme. Kirjoitamme ja jaamme kokemuksia, niin ymmärrys aivan kuin itsestään laajenee.

Neljän kurssipäivän lisäksi sinulle jää runsaasti vapaata aikaa sille, mikä on juuri sinulle olennaista.

Lähteäksesi mukaan matkalle, sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tai harrastuneisuutta kirjoittamiseen.

Tapamme kirjoittaa on vailla sääntöjä ja vaatimuksia. Vaikka tarjoamme sytykkeiksi pieniä kirjoitustehtäviä, kysymyksiä ja lauseen alkuja, mitään etukäteen määriteltä tavoitetta tai vastausta ei ole.

Menetelminämme käytämme kirjallisuusterapeuttisia, kehollisia ja tietoisien läsnäolon (Mindfulness) menetelmiä.

Tämä matka sopii sinulle, jos kaipaat pysähtymistä, lepoa, iloa ja virkistystä tai muutosta stressaavaan arkeesi. Se sopii myös sinulle, joka ajattelet, ettet osaa kirjoittaa. Tällä matkalla opit luottamaan kynääsi.

Matka sopii myös sinulle, joka jo tunnet käyttämiämme menetelmiä ja olet kokenut kirjoittaja. Matkalta voit saada myös uusia vinkkejä tai työkaluja ihmissuhde- tai terapiatyöhösi.

Työskentely ei sovi akuuteista kriiseistä tai vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsiville.



Lähde rohkeasti mukaan myös yksin!

Matkoillamme on ollut paljon yksin matkustavia.

Seuraa löytyy halutessasi aina vapaa-aikaankin.

Innolla odotamme sinua!



Terveisin.

Matkaoppaasi olennaiseen

Reija ja Katariina

Reija Suntio on Rosen-kehoterapeutti, kirjallisuusterapiaohjaaja, mindfulness- ja hengitysohjaaja (hoitotilatoolo.fi)

Katariina Uusitalo on ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti, voimavarakeskeinen työnohjaaja, tanssi-liiketerapeuttien menetelmien ohjaaja (inspring.fi)

Meillä on pitkä kokemus kurssien vetäjinä. Yhteisiä kurssimatkoja olemme tehneet vuodesta 2018 alkaen, Reijan kurssimatkat alkoivat jo vuonna 2007

Matkan tiedot ja hinta

Majoitus:

Mirtilos Studios & Apartments, Kissamos

<https://www.mirtilos.com>



Hinta: 1445/hlö/2hh
1635€/hlö/ 1hh

Hinta sis. Finnairin lennot Helsinki – Hania - Helsinki, laukku ruumaan+käsimatkatavara
lentokenttäkuljetukset suomenkielisen oppaan kanssa
majoitus aamiaisella
suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa
kurssiohjelman, 4 tuntia 4 päivänä

Lisämaksusta: retkiä suomenkielisen oppaan kanssa

Hinta ei sis. Toimistokulut 15€/lasku
Majoitusvero, joka tässä hotellissa
on 3€/yö/huone. Maksu suoritetaan suoraan hotellille
viimeistään uloskirjautumisen yhteydessä.

Lentoaikataulu: Meno Helsinki klo 16:50 -> 20:45 Hania
Paluu Hania 10:50->14:50 Helsinki

Matkaehdot:

Ennakkolasku 285€ eräännyy 31.03.2024 Toinen ennakkolasku 250€
eräännyy 12.07.2024 Jos tämän jälkeen peruu, niin ennakkomaksuja ei
palauteta. Loppulasku eräännyy seitsemän viikkoa ennen matkaa, ja
tämän jälkeen peruutuskuluina menee koko matkan hinta.
Kannattaa siis ottaa matkavakuutus, joka korvaa mahdolliset matkan
peruuntumiskulut.

Mikäli kolmannet osapuolet muuttavat hintojaan tai aikataulujaan, pidätämme oikeuden hinnan ja matkaohjelman tarkistukseen.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Tilausmatkat, Kuopio

Päivi Bigovic

TILAUSMATKAT OY

p. 0400 870 262, 017 26 333 23

Ilmoittaudu heti tai viimeistään 26.3.2024 Katariinalle tai Reijalle

katariina.uusitalo@inspring.fi

reija.suntio@mielenvapaus.fi, p. 050 594 4806

Mikä tai kuka ohjaa elämäsi ja mihin suuntaan oikeastaan olisi tärkeää mennä? Jokaisella meistä on oma olennaisensa, mutta kuinka helposti se jääkään arjen hälinän ja aherruksen alle. Oman olennaisensa kuulee pysähtymällä, ihmettelemällä ja avautumalla tutkimaan tätä hetkeä.

Kirjoittamisen edetessä on vähitellen mahdollista päästää irti tarpeesta suunnitella ja kontrolloida kirjoittamista. Voi alkaa luottaa siihen, että kynästä virtaavat sanat elävät omaa elämänsä ja sisältävät myös syvempää, omasta sisimmästä kumpuavaa viisautta. Jokaisella sellaista on, mutta ehkä se ei ole aiemmin tullut näkyväksi.

Tietoisien läsnäolon tukemana kirjoittaminen vie spiraalin lailla syvemmälle. Olemisen tilassa syntyy tekstejä, jotka mahdollistavat yhtäkkisiä syvän ymmärryksen hetkiä ja valaisevat meille olennaisimman.

Kaikki viikon aikana oivallettu muotoutuu kartaksi oman olennaisesi lähteelle!



Kokemusten jakaminen rikastaa.

Kuva viime syksyn matkalta

Kreetan Plataniaksesta.

Lue matkalaisten palautteita aiemmilta matkoiltamme: >>

"Onnistuitte paikan valinnassa, tehtävissä / harjoitteissa, ohjeistuksissa, tunnelman luomisessa - kaikessa. Ilmapiiri ryhmässä oli innostava, inspiroiva ja turvallinen. Lupa olla mukana sellaisena kuin on - salliva ja hyväksyvä ilmapiiri - te sen luotte rauhallisuudellanne, selkeydellä ja innostuneisuudella. Olette selkeästi ohjaajia, joilla suunta selvillä ja ohjaket käsisä mutta silti osa ryhmää, samalla tasolla korottamatta itseänne. Jatkoa janoten!"

"Itelleni merkityksellistä oli kirjoittamisen helppous. Monenlaisten asioiden aistiminen todella avoimin aistein. Merkityksen löytäminen tietyille asioille. Luonto. Meri, uiminen meressä, meriveden syleily, erilaiset värit. Ihanat vetäjät joiden yhteistyö saumatonta. Suloiset persoonat, teidän kanssa on helppo olla, luotte ryhmässä turvallisuutta."

"Kiinnostavinta minulle oli havaita se, että alun skeptisyydestä huolimatta alitajuntani työskenteli omassa tahdissaan ja pystyin ihanasti asettumaan hetkiin ja olemaan läsnä miettimättä mennyttä tai tulevaa."

"Itselleni merkityksellisintä on ollut oma aika ja se, että voin pysähtyä ja kysyä itseltäni, mitä kuuluu. Ryhmä on ollut luotettava ja asioiden jakaminen on ollut helppoa. Toisten ajatuksista saa niin paljon näkökulmia omiinkin juttuihin. Jakaminen on tärkeä asia."

Kiitos, että järjestätte näitä, ihan mahtavaa oli jakaa jo kolmas reissu kanssanne. Olen tyytyväinen kokonaisuuteen. Sopivassa suhteessa vapaata ja ohjelmaa."

"Olen kiitollinen tällä matkalla siitä, että on

- annettu täysi vapaus osallistua tai olla osallistumatta*
- saanut molempien vetäjien taholta kokea täydellistä hyväksymistä*
- annettujen selkeitten tehtäväksiantojen kautta saanut pysähtyä oman itsen äärelle*
- saanut oppia mindfulnessia ja oman kehonkin tärkeyttä*
- hyvä ilmapiiri työskennellä"*

"Kiitos, lämmin kiitos, Reija ja Katariina viisaudestanne ohjata meitä tällä kurssilla, kuten olette ohjanneet: hitaus, selkeys, toistot, itsestä huolehtimisen tärkeydestä muistutus, pehmeys, armollisuus, huokoisuus ... niin avaavaa, hoitavaa, eheyttävää, herkistävää, koskettavaa. Tuntuu sielussa, rakkautellista <3 Paljon repussa mukana, jolla päästä eteenpäin, jatkaa matkaa. Juuri nyt tunnen iloa teistä ja kaikista ryhmän jäsenistä. Olen toiveikas."

Elämä on tässä, tänään"