



AVARTAVAN VOIMAKIRJOITTAMISEN JA HENGITTÄVÄN KOHTAAMISEN VIIKKO KREETALLA, KISSAMOKSEN KYLÄSSÄ 20.– 27.9.2025

Tule mukaan, jos kaipaat pysähtymistä itsesi äärelle, lepoa, iloa,
keveyttä, kohtaamisia tai uusia kehon ja mielen voimavaroja arkeesi!

Pysähdyt tutkimaan, miten kokemuksesi elämästä ovat muovanneet sinua ja hengittävät sinussa. Mikä estää, jumittaa ja miten voisit päästää irti ja vapautua sellaisesta, mitä et enää tarvitse. Miten voisit hengittää vapaammin, tulla kokonaisemmaksi ja sitä kautta syvempään yhteyteen ja vuorovaikutukseen myös toisten kanssa.

Kun tutustut uudella tavalla omaan sisimpääsi kehon ja hengityksen kautta, tulet tietoisemmaksi omista sisäisistä voimavaroistasi. Avartava voimakirjoittaminen syventää kokemusta ja herättelee katsomaan uudella tavalla sitä, mikä jo on, huomaamaan olemassa olevaa hyvää ja löytämään arvokasta uutta.

Hengittävät ja keholliset harjoitukset avaavat, maadoittavat ja luovat yhteyttä sisimpääsi.





Neljänä päivänä työskentelemme mahdollisimman paljon ulkona, Kissamoksen pienen, perikreikkalaisen kylän liepeillä. Luovumme kaikesta ponnistelusta ja tavoitteista, kääntelemme 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 määriteltyä tavoitetta tai vastausta ei ole.

Käyttämämme menetelmät pohjautuvat psykofyysiseen hengitysterapiaan, sensomotorisiin menetelmiin, kirjallisuusterapiaan ja tietoiseen läsnäoloon.

Tämä matka sopii sinulle, jos kaipaat pysähtymistä, lepoa, iloa ja virkistystä tai muutosta ja uusia voimavaroja 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 matkallasi kokonaiseksi

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: 1550/hlö/2hh
1755€/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 5€/yö/huone. Maksu suoritetaan suoraan hotellille
viimeistään uloskirjautumisen yhteydessä.

Lentoaikataulu: Meno Helsinki klo 16:40 -> 20:35 Hania
Paluu Hania 21:40->01:30 Helsinki

Matkaehdot:

Ennakkolasku 300€ erääntyy 31.03.2025 Toinen ennakkolasku 200€ erääntyy 12.07.2024 Jos tämän jälkeen peruu, niin ennakkomaksuja ei palauteta. Loppulasku erääntyy 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 28.3.2025 Katariinalle tai Reijalle

katariina.uusitalo@inspring.fi

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

Kehosi pitää sisällään paljon enemmän kuin tiedostatkaan. Et ehkä tule ajatelleeksi, kuinka paljon automaattisia toimintoja kehossasi on. Kehosi hallitsee tunteitasi ja ajatteluasi, mieltäsi.

Hengityksellä ja keholla reagoimme ihan kaikkeen.

Kehon kautta on mahdollista vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin paljon enemmän ja syvemmin kuin pelkästään huolehtimalla hyvästä ravinnosta, liikunnasta ja levosta.

Kehoa ja sisimpäänsä alkaa kuulla, kun pysähtyy, ihmettelee ja avautuu tutkimaan hetki hetkeltä tapahtuvia muutoksia hengityksessä sekä kehon tavoissa olla. Kirjoittaminen täydentää ja vie kehollisia oivalluksia eteenpäin.

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

Kirjoittaminen vie usein spiraalin lailla syvemmälle. Olemisen tilassa syntyy tekstejä, jotka mahdollistavat yhtäkkisiä syvän ymmärryksen hetkiä, valaisevat meille suuntaa ja tietä.

Kaikki viikon aikana oivallettu muotoutuu kartaksi kokonaisempaan olemiseen!



*Kokemusten jakaminen rikastaa.
Kuva aiemmalta matkaltamme
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 käsissä mutta silti osa ryhmää, samalla tasolla korottamatta itseänne. Jatkoa janoten!"

"Oman teeman löytyminen heti ekan päivän piirissä, vaikka olin ajatellut, ettei täs ny mitään oo... Porukan muotoutuminen ja hitsautuminen, sen helppous on mahtavaa. Kuin vanhat tutut oltiin yhteisen avartumisen äärellä. Ensi vuoden kurssia toivoen!"

"Kiinnostavinta on ollut kirjoittamisen prosessi ja miten vaikutus etenee mielessä ja kehossa. Myös keholliset harjoitteet ovat auttaneet kehon ja mielen avautumista. Merkityksellistä on ollut itseni kuuntelu ja salliva ilmapiiri. Tärkeätä on ollut kirjoittamisen voima ja kehoarjoituksen voima. Kiitos siitä. Olen pystynyt avautumaan. Kiitos Reija ja Katariina, tämä on ollut valtava matka yksin ja yhdessä."

"Itselle merkityksellisintä on ollut hetkeen pysähtyminen ja rauhoittuminen. Yhteys toisten kanssa. Jakamisesta kosketetuksi tuleminen. Kiitos viikosta"

"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, rakkaudellista <3 Paljon repussa mukana, jolla päästä eteenpäin, jatkaa matkaa. Juuri nyt tunnen iloa teistä ja kaikista ryhmän jäsenistä. Olen toiveikas. Elämä on tässä, tänään"

"Vaihtuvat tehtävät ja rauhallisen, kiireettömän ilmapiirin luominen. Kissamos täydellinen. Hotelli täydellinen. Aika täydellinen."