



TYYNEYS, RAUHA JA ILO

KREETALLA 4.-11.10.2026

AVARTAVAA VOIMAKIRJOITTAMISTA KEHOA KUUNNELLEN

Tule mukaan, jos kaipaat pysähtymistä itsesi äärelle,
tyyneyttä ja rauhaa kehoosi ja mieleesi,
iloa ja uusia voimavaroja arkeesi.

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

Tutustut uudella tavalla omaan sisimpääsi kehon ja kirjoittamisen kautta, tulet tietoisemmaksi omista sisäisistä voimavaroistasi. Hengittävät ja keholliset harjoitukset avaavat, maadoittavat ja luovat yhteyttä sisimpääsi.

Avartava voimakirjoittaminen syventää kokemustasi ja herättelee katsomaan uudella tavalla sitä, mikä jo on. Huomaat olemassa olevaa hyvää sekä arvokasta uutta. Löydät oman tapasi olla tyyni ja levollinen elämän epävarmuuden keskellä.





Neljänä päivänä työskentelemme mahdollisimman paljon ulkona, pienen Tavronitoksen kylän liepeillä, autenttisessa kreikkalaisessa tunnelmassa. Meren rannalla nautimme kuvankauniista maisemista, kirkkaan sinisestä vedestä ja lempeänä kaartuvien tamariskipuiden varjosta. 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.

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

Tämä matka sopii sinulle, jos kaipaat rauhaa ja tyyneyttä, iloa ja virkistystä tai 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
iloon, tyyneyteen ja rauhaan**

Reija ja Katariina

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

Katariina Uusitalo on ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti, voimavarakeskeinen työnohjaaja, keuhoterapeuttisten 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 kokonaishinnat:



Theros Hotel, Tavronitis

Theros hotelli sijaitsee Tavronitiksessa, joka on aito kreetalainen pikkukylä Malemen ja Kolimbarin kylien välissä, noin 300m Tavronitoksen rannasta. Lähimmät kaupat ja ravintolat ovat vain 400 metrin päässä hotellista. Tavronitiksessa on paljon paikallisväriä, ja turismia vielä melko vähän. Rannat ovat rauhallisia ja vesi kirkasta.

Tämä upea hotelli huokuu rauhaa ja seesteisyyttä. Huoneet on sisustettu tyylikkäästi, ja niissä on modernit mukavuudet.

Lisätietoa hotellista: <https://theros-hotel.gr/en/>

Hotellissa on kaiken kaikkiaan 7 studiota, 4 yhden makuuhuoneen huoneistoa ja 4 maisonettia. Kaikissa huoneistoissa on parivuode. Kaikissa huoneistoissa on minikeittiö tarvikkeineen. Parveke joko uima-altaille tai merelle päin.

Matkan hinta:

1595€/hlö/ yhden makuuhuoneen huoneisto kahdelle

1645€/hlö/ maisonette kahdelle

1685€/studio yhdelle

Hinta sisältää: Finnairin lennot Helsinki – Hania – Helsinki, lentokenttäkuljetukset suomenkielisen oppaan kanssa, majoituksen aamiaisella, suomenkielisen oppaan palvelut kohteessa ja kurssiohjelman.

Lisämaksusta: retkiä suomenkielisen oppaan kanssa

Hintaan lisätään toimistokulut 15€/lasku

Huom! Hintaan ei sisälly majoitusveroa, joka tässä hotellissa on 5€/yö/huone
Maksu suoritetaan suoraan hotellille viimeistään
uloskirjautumisen yhteydessä.

Lentoaikataulu: Meno Helsinki klo 6:00 -> 9:55 Hania
Paluu Hania 10:45->14:45 Helsinki

Matkaehdot:

Hotelli vaatii ennakkomaksuna 170€ maaliskuun lopussa. Maksua ei palauteta. Tilausmatkojen ennakkolasku 460€ erääntyy 26.6. Jos ennakkolaskun jälkeen peruu matkan, peruutuskuluina menee koko maksettu summa. Loppulasku erääntyy 7 viikkoa ennen matkaa ja tämän jälkeen peruutuskuluina menee koko matkan hinta. Kannattaa siis hankkia peruutukset kattava matkavakuutus.

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 29.3.2026 Katariinalle tai Reijalle

katariina.uusitalo@inspring.fi

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



*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 löytäminen 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.

"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.