



Kasvun Avain Oy

La-su 26-27.1. ja la 23.2. 2019 klo 10-17
Pyhän Ristin tie 3, Parola (HATTULA)

Mahdollistava tunnenukke -työpaja
MATKALLA TUNTEIDEN ELINVOIMAAN



**Tunteiden ja uskomusten rakastettava hyväksyminen
ja rakentaminen mahdollistavaksi tunnenukeksi**

Ihminen omaksuu huomaamattaan kulttuurin ja lähi-ihmisten määrittelyt itsestään ja "kiellettyistä tunteista": Älä kiukuttele ja itke, ole kiltti, reipas ja tottelevainen. Ehkä ei ole lupaa ilmaista iloa, nautintoa, haluja ja toiveita – saati luovuutta ja elämänintoa. Ehkä olet oppinut pienentämään itsesi ja antamaan etusijan muille. Pelot, surut ja "haihattelevat" unelmat kätket sisääsi ja ne rajoittavat elämäsi. Olet ehkä jo saattanut kadottaa kosketuksen itsen, joka todella olet.

Työpajassa kaikki tunteet ovat elinvoimaa – ne ns. kiellettytkin! Työpaja etenee luovien ja itsetuntemusta syventävien harjoitusten ja ohjatun nukenteon vuorotteluna. Pajassa tunnistat ne uskomukset ja tunteet, joita haluat vahvistaa/vaimentaa voidaksesi olla todellisen minäsi mukainen – ja sitten rakennat muutosta mahdollistavan nukkehahmon.

Nukenteon työvaiheet ohjataan yksityiskohtaisesti **etkä tarvitse erityisiä kädentaitoja – mielesi tunnetyöskentely on tärkeämpää.** Mielesi tunneprosessi ja kätesi tuovat esiin juuri sen nukkehahmon kuin nyt tarvitset. Tulet rakastamaan nukkeasi ja siihen liitettyjä tunteita koko sydäimestäsi! Nukke on kuin kolmiulotteinen aarrekatu - se antaa sinulle voimavaroja itsesi syvempään hyväksymiseen ja tunne-elämäsi elinvoimaan.

TYÖPAJAN HINTA: 185€ + materiaalimaksu 15€ /henk.

Sis. Alv24%, kahvit +kasviskeittolounas. Maksu 1-3 erässä sovitusti

TYÖPAJAN VETÄJÄNÄ EIJÄ HEINE

YTM. Life Coach. Enneagrammiohjaaja. Aarekarttakouluttaja. Nukentekijä.

Osallistujia otetaan vain 6 henkeä

KIIREHDI ILMOITTAUTUMAAN - viimeistään 20.1.2019

. Ilmoittautuminen on sitova.

0400 735 280 /Eija Heine tai eija.heine@kasvunavain.fi

TERVETULOA TUNNENUKKE -TYÖPAJAAN

