



Mindfulness -kurssit

Osallistu lähitapaamisiin
Oulunkylässä tai tule mukaan
etäyhteydellä.

Syksy 2022



Ohjaajana psykologi

Anu Tevanlinna

18.8.–8.9. torstaisin

12.9.–10.10. maanantaisin

Mielitila (Torivoudintie 3, Helsinki) ja
etäyhteys (Zoom)

Lisätiedot ja
ilmoittautumiset:

anu@anutevanlinna.com





Kurssien sisältö:

- neljä (kurssi 1) tai viisi (kurssi 2) tunnin tapaamista
- kotiharjoitukset tapaamisten välille
- meditaatioäänitteet, jotka jäävät käyttöösi myös kurssin jälkeen
- vinkit omatoimiseen jatkoharjoittamiseen

Kenelle?

Kurssit sopivat mindfulnessistä kiinnostuneille. Et tarvitse aiempaa kokemusta tai ennakkotietoja. Pidempään harjoittaneille kurssi kotitehtävineen toimii tukena säännöllisen mindfulnessrutiinin omaksumiseen.

Mitä?

Teemme kurssilla mm. MBSR (mindfulness-based stress reduction) -menetelmän mukaisia harjoituksia. Kurssin tavoitteena on tutustua mindfulness-harjoittamiseen sekä tukea säännöllisen mindfulness-harjoittamisen omaksumisessa.





Tapaamisajat

Kurssi I: 18.8.-8.9. (neljä tapaamista)
torstaisin klo 17.30-18.30 (paitsi 1.9. klo
19-20)

Kurssi II: 12.9.-10.10. (viisi tapaamista)
maanantaisin klo 17.30-18.30

Hinta

Ennakkoilmoittautujan hinta
(voimassa 25.6. mennessä
ilmoittautuneille):

- Kurssi I: 95 euroa
- Kurssi II: 115 euroa

Normaalihinta:

- Kurssi I: 115 euroa
- Kurssi II: 135 euroa

Hinnat sisältävät arvonlisäveron 24%





Ilmoittaudu mukaan

anu@anutevanlinna.com

Kerro viestissäsi, kummalle kurssille tulet ja varaatko paikan lähiosallistumiseen vai tuletko kurssille etäyhteydellä.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset sulkeutuvat 4.8. (kurssi I) ja 29.8. (kurssi II)

- Ilmoittautuminen on sitova ja saat vahvistuksen yhteydessä laskun (maksuaika 14 vrk).
- Kurssille otetaan korkeintaan 12 osallistujaa. Kuusi paikkaa on varattu lähitapaamisiin tuleville ja kuusi etäyhteydellä osallistuville. Hinta on sama osallistumistavasta (etä/lähi) riippumatta.
- Kurssi toteutuu, jos ilmoittautuneita on vähintään viisi.
- Jos minimiosallistujamäärä ei täyty ilmoittautumisajan päättymiseen (4.8./29.8.) mennessä, kyseinen kurssi perutaan. Peruutuksesta ilmoitetaan sähköpostilla.
- Vapaita paikkoja voi kuitenkin tiedustella myös ilmoittautumisajan päätyttyä.
- Oikeudet muutoksiin pidätetään.

**Tervetuloa pysähtymään,
hidastamaan ja olemaan
läsnä tässä hetkessä!**

