

PSYKOFYYSINEN HENGITYSTERAPIA

Ryhmän tavoite

Ryhmä on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnista ja tasapainoisesta hengittämisestä kiinnostuneille. Jokaisen hengitys joutuu ajoittain epätasapainoon kiireen, vaatimusten, stressin, ahdistuksen, pelkojen tai muiden vastaavien olojen tai tunteiden vuoksi. Hengityksen avulla hyvinvointiin vaikuttaminen on tuhansia vuosia vanha ajatus. Kuitenkin itsehoidossa ja terveydenhuollossa se on vielä liian vähän hyödynnetty voimavara. Psykofyysisessä hengitysterapiassa ei ole kyse monimutkaisista menetelmistä tai oikean hengitystekniikan oppimisesta, vaan olemisen tavasta, jonka itsensä kanssa työskentelevä voi omaksua itsenäisesti ja toisten tuella. Mielen ja kehon välillä vallitsee monia toisiinsa vaikuttavia yhteyksiä ja näihin tutustumme ryhmässä (Minna Martin)

Ryhmä sopii sinulle, jos päihdekuntoutumisesi on siinä vaiheessa, että olet luopunut aktiivi-käytöstä eikä päihdekäyttösi estä ryhmään sitoutumista. Ryhmään valitaan 6-7 osallistujaa.

Ryhmän sisältö

- Ryhmä kestää 2 tuntia
- Teemme ryhmässä mm. seuraavanlaisia harjoitteita:
 - tutustutaan mielen ja kehon väliseen yhteyteen
 - kokeilemme erilaisia hellittämis- ja hengitysharjoitteita
 - opetellaan kuulostelemaan omia tarpeita ja etsitään keinoja hyvinvoinnin tueksi

Ryhmään tuleminen ei edellytä aikaisempia kokemuksia em. harjoitteista, vaan ryhmässä olemalla kokeillaan ja kuulostellaan itselle sopivia keinoja.

Ennen ryhmän alkamista ryhmäläiset tapaavat ryhmän ohjaajat yksilöllisesti, jolloin saat tarkempaa tietoa ja ehkä jo kokeilemme jotakin harjoitetta

Ryhmän ajankohdat

Ryhmä kokoontuu 21.8.2018 -6.11.2018 yhteensä 12 kertaa. Ryhmäpäivä on tiistai ja kokoontuminen tapahtuu Sovatek-säätiön tiloissa Kyllön päihdepalvelukeskuksessa osoitteessa Keskussairaalan tie 20B.

Ohjaajat ja yhteystiedot

Toimintaterapeutti Päivi Valtonen, puh. 040 706 9661

Sosionomi Eveliina Korhonen, puh. 0400 249 059



SOVATEK
säätiö

HALLINTO

Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä

Avoimna ma-pe 8-15.30

Puh (014) 333 7000

www.sovatek.fi