

# Tervetuloa Rakkauden kasvun työpajaviikonloppuun Tuusjärven Viitakkoon pe 29.9.- su 1.10.2023

Rakkauden kasvuviikonloppu on työkalu kaikille sukupuoleen, parisuhdestatukseen tai ikään katsomatta. Lähdemme yhteiselle matkalle oman hyvinvointimme ääreen oppimaan myös toisiltamme. Viikonlopun aikana käymme hyvinvointia ja Rakkaudessa vahvistumista läpi viiden ihmisyyden tason kautta. Henkinen, psyykinen, sosiaalinen, fyysinen ja seksuaalinen taso auttavat hahmottamaan oman ainutkertaisuutemme ja kasvumme rakenteita. Työpajoilla on eri ohjaajia ja kokonaisuudesta vastaavat Kimmo Anttonen, rakennusinsinööri ja ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti sekä Katja Erkkilä, lääkäri ja perheterapeutti.

## Perjantai 29.9.

17.00 Saapuminen Viitakkoon, majoittuminen  
18.00 Orientaatio, tutustuminen 5:een tasoon  
20.00 Päivällinen  
Mahdollisuus saunaan ja uimiseen

## Sunnuntai 1.10.

8.00 Aamupala  
9.00 Seksuaalisuustyöpaja, Anne Räsänen  
11.00 Yhteenveto  
11.30 Päätös ja lounas

## Lauantai 30.9.

8.00 Aamupala  
9.00 Henkisyden taso, kaikki yhdessä  
11.00 Psyykinen taso, traumatyöpaja, Joose Hyvärinen  
13.00 Lounas  
14.00 Sosiaalisuuden taso, Katja ja Kimmo  
16.00 Fyysinen taso, tanssityöpaja, Marjo Meriranta  
18.00 Päivällinen  
19.30 Iltapiiri  
Sauna ja uinti

**Sisältää ruokailut:** Pe: päivällinen, La: aamiainen, lounas ja päivällinen, Su: aamiainen ja lounas

Majoitus, ohjelma, rantasaunan käyttö.

**Viikonloppu on päihteetön ja vapaa uskonnoista.**

Olemme myös ulkona, joten mukaan tarvitset sadekelin kestävät riittävän lämpimät ulkoiluvaatteet, pyyhkeen, uima-asun, jumppamaton, juomapullon, muistiinpanovälineet ja henkilökohtaiset hygieniavälineet ja lääkkeet.

Viikonloppu ei ole fyysisesti raskas, mutta teemme myös hikoiluttavia työpajoja.

Ilmoittautuminen mukaan ja tiedustelut [kimmo.anttonen@rt.fi](mailto:kimmo.anttonen@rt.fi) tai 0504493479

[rakkaudenviikonloppu.fi](http://rakkaudenviikonloppu.fi)

## Työpajojen ja ohjaajien kuvaukset (muutokset mahdollisia):



**Katja Erkkilä**, geriatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, perheterapeutti ja kolmen lapsen äiti. Intohimoinen itsensä ja elämän tutkiskelija. Keskeneräisyydestään kiitollinen matkalla olija, yhdessä Kimmon kanssa. Haluaa pohtia ja avata laajasti ihmisyyden eri tasoja.

**Orientaatio, tutustuminen 5:een tasoon.** Viikonlopun aluksi tutustumme toisiimme ja ihmisyyden laajaan kokonaisuuteen. Hyvinvointimme avainnippu sisältää viisi avainta, henkisen, psyykkisen, sosiaalisen, fyysisen ja seksuaalisen, joita lähdemme luottamuksellisesti avaamaan harjoitusten avulla.



**Kimmo Anttonen**, rakennusinsinööri, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja kolmen lapsen isä. Rakkauden rakennusinsinöörinä kokonaisuutta hahmottamassa ja rakentamassa. Hankalia tunteita kohti kannustaja ja syvemmän ihmisyyden näkijä, yhdessä Katjan kanssa. Vastaa viikonlopun käytännön järjestelyistä. Sivusto: [rakkaudenrakentaja.fi](http://rakkaudenrakentaja.fi)

**Henkisyys taso.** Maailmassa on yli 8 miljardia uskontoa, koska jokaisella ihmisellä on omansa. Tunnustelemme yhdessä näkymätöntä meditaatiossa ja vahvistumme läsnäolossa. Pohdimme omaa luottamustamme ja uskomusjärjestelmäämme. Jaamme kokemuksia intuitiosta ja sen vahvistamisesta. Kysymme mitä on terve nöyryys ja teemme kiitollisuusharjoituksen.



**Joose Hyvärinen**, LVI-insinööri, tantrahieroja ja isä. Olen intohimoinen miehisyyden, energian ja seksuaalisuuden kasvun nöyrä palvelija. Tavoitteeni on kasvaa ja kehittyä kaikilla ihmisyyden tasoilla miehenä ja ihmisenä. Autan myös muita miehiä heidän matkallaan kohti parempaa ja täyttymyksellisempää elämää. [www.youtube.com/@Miehentie](http://www.youtube.com/@Miehentie)

**Psyykinen taso, traumatyöpaja.** Olemme tulleet tänne elämään, oppimaan ja kasvamaan. Kasvun edellytys on haavoittuvuus. Traumot saavat meidät sulkeutumaan ja se pirstaloi sisimpämme. Suojalleksamme itseämme sulkeudumme. Lähdemme tutkimaan tuota maailmaa syväluotaavien harjoitteiden kautta ja pyrimme aukeamaan taas enemmän elämälle.

**Sosiaalisuuden taso.** Työpajassa käsittelemme itsemme ulkopuolista rajapintaa. Käymme läpi lasten, ihmissuhteiden, kulttuurin, työn ja rahan merkitystä elämäämme. Opettelemme riittävyyden ja rajojen merkitystä hyvinvoinnissamme.



**Marjo Meriranta**, FM, tanssi-liiketerapiakoulutettava, kahden lapsen äiti. Intohimoinen kehoarttojen tutkija. Sytyn luonnosta ja löydän sieltä olennaisia osia itsestäni ja ihmisyydestä vuodenajoista riippumatta. Vien näkökulman keholliseen tapaan olla maailmassa; siihen, miten kehomme luo suhdetta itseän ja toisiin. Tätä fyysistä tasoa lähdemme tutkimaan myös viikonlopun tanssityöpajassa. Sivusto <https://meriranta.com/>

**Fyysinen taso, tanssityöpaja.** Työpajassa tutkimme, miten keho ja mieli ovat tiiviisti kietoutuneet toisiinsa ja miten voit käyttää liikettä vapauttamaan tunteitasi ja ajatuksiasi. Tutkimme turvallisessa ilmapiirissä omia rajoja ja kasvatamme liikkeen avulla kehostamme kumpuavaa, sisältäpäin syttyvää paloa; löydämme liikkeen kautta vapautuneen, autenttisen, ainutlaatuisen itsemme.



**Anne Räsänen**, seksuaalineuvoja, erityisluokanopettaja ja neuropsykiatrinen valmentaja. Vapaa-aikaani vielä touhuten kahden poikani kanssa ja urheilussa itseäni haastaen. Seksuaalineuvojana pyrin luomaan avoimen ja rennon ilmapiirin, jossa voi luottamuksellisesti keskustella asioista niiden oikeilla nimillä. Uskon seksuaalisen hyvinvoinnin olevan oleellinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Pidän tärkeänä jokaisen mahdollisuutta toteuttaa oman näköistä seksuaalisuutta ja seksistä nauttimista. Sivusto <https://www.unaku.fi/>

**Seksuaalisuustyöpaja.** Työpajassani keskustellaan oman näköisen seksuaalisuuden vahvistamisesta, nautinnon ja aistillisuuden lisäämisestä sekä vuorovaikutuksen merkityksestä seksistä nauttimiseen. Meillä on myös mahdollista tutustua laadukkaisiin välineisiin, joilla tuoda lisälottuvuutta seksistä nauttimiseen.

**Viitakko, Tuusjärvi | 29.9. - 1.10.**



[rakkaudenviikonloppu.fi](https://rakkaudenviikonloppu.fi)