

Tervetuloa Rakkauden kasvun työpajaviikonloppuun Tuusjärven Viitakkoon pe 24.5.- su 26.5.2024

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 24.5.

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

Sunnuntai 26.5.

8.00 Aamupala
9.00 Seksuaalisuustyöpaja, Kimmo ja Katja
11.00 Yhteenveto
11.30 Päätös ja lounas

Lauantai 25.5.

8.00 Aamupala
9.00 Henkisyys taso, kaikki yhdessä
11.00 Psyykinen taso, Katja ja Kimmo
13.00 Lounas
14.00 Sosiaalisuuden taso, Katja ja Kimmo
16.00 Fyysinen taso, Teemu Vesterinen
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 kestävästä 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@rakkaudenrakentaja.fi tai
0504493479

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

Henkisyiden 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.



Teemu Vesterinen, Olen stand up -koomikko ja TRE-ohjaaja. Syvällinen elämän tutkiminen on päätynyt minun elämässä eteeni ja siksi olen päätynyt TRE-menetelmän opettajaksi ja käyttäjäksi. Parhaillaan kierrän Suomea Trauma-nimisen stand up -esityksen kanssa.

<https://www.teemuvesterinen.com/>

Psyykinen taso, Rakkaustyöpaja. Työpajassa pohdimme, mitä Rakkaus kullekin merkitsee. Käymme läpi Rakkautta eri ikäkausina. Pohdimme psyykkisen tarvitsevuuden merkitystä Rakkauden tunteen taustalla. Keskustelemme mikä Rakkaudessa on vaikeaa ja pohdimme missä menemme Rakkauden matkalla, eli mikä on oma kykymme Rakastaa?

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

Fyysinen taso, TRE-menetelmä. Työpajassa opetellaan käyttämään TRE-menetelmää. Osallistuakseen ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai mitään erityistaitoja. Yksinkertaiset ja helposti omaksuttavat TRE-stressinpurkuliikkeet eli TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) käynnistävät kehon luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismen, joka purkaa kehon jännitystiloja.

TRE:tä ei suositella esimerkiksi sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen tai -diagnoosin jälkeen tai epilepsiaa sairastaville. Mikäli taustalla on vakavia traumakokemuksia, traumaattista stressihäiriötä (PTSD), masennusta, ahdistusoireita, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, paniikkihäiriötä, psykoositaipumusta tai skitsofreniaa, silloin harjoituksen soveltuvuutta pitää arvioida hoidosta vastaavan tahon kanssa.

rakkaudenviikonloppu.fi

Seksuaalisuustyöpaja. Työpajassa keskustellaan oman näköisen seksuaalisuuden vahvistamisesta, nautinnon ja aistillisuuden lisäämisestä sekä vuorovaikutuksen merkityksestä seksistä nauttimiseen. Tutustumme seksuaaliseen energiaan ja opimme läsnäolon kiireettömän tärkeyden seksuaalisessa hyvinvoinnissamme.