



Utö 30.5. - 2.6.24

TRAUMASTA LUOTTAMUKSEEN

Trauma koskettaa lähes jokaista ihmistä jollakin tavalla. Trauma syntyy, kun joudumme liian kuormittavaan tilanteeseen voimavaroihimme nähden. Trauman ongelma on siinä, että keho jää kantamaan sitä.

Trauma voi vaikuttaa monella tavoin elämäämme rajoittaen:

- hankalien tilanteiden välttelynä
- stressinä ja ahdistuksena
- kyvyttömyytenä surra ja muina tunnelukkoina
- vaikeutena olla läsnä
- fyysisinä oireina , sairauksina
- voimattomuutena

Hyvä uutinen on, että voimme itse varsin yksinkertaisilla menetelmillä auttaa kehoamme toipumaan traumakokemuksesta.

Viikonlopun aikana saat turvallisessa yhteydessä oppia menetelmiä traumasta parantumiseen.

Traumasta toipuminen lisää suuresti elämänlaatua.

Vaikka et tunnistaisikaan traumaa omalla kohdallasi, kehollinen työskentely on joka tapauksessa tehokas tapa lisätä itsetuntemustasi.

Viikonloppu sisältää

- luentoja
- kehollisen traumaterapian harjoituksia
- työskentelyä mielen haavoittuneiden ja suojaavien osien kanssa
- taideterapiaa
- konsertin
- vapaa-aikaa Utön saareen tutustumiseen
- mahdollisuuden käydä majakassa ja kuulla Utön historiasta
- saunomista, yhteydestä nauttimista

Ohjelma

Torstai 30.5.2024

- Klo 13.30 -18.15 Laivamatka Nauvo -Utö m/s Utö
- Klo 18.15 -18.45 Majoittuminen Utö Havshotelliin
- Klo 18.45-19.15 Iltapala
- Klo 19.15 - 20.15 Tutustuminen ja johdanto viikonlopun teemaan
Teuvo Timisjärvi

Perjantai 31.5.

- Klo 8-9 Aamiainen
- Klo 9-10.30 Turvan antaminen keholle, luento ja somaattisia (kehollisia) harjoituksia
Teuvo Timisjärvi
- Klo 10.30 -12 Vapaata, halukkaille majakkakierros oppaana
historioitsija Martin Öhman
- Klo 12-13 Lounas
- Klo 13.00-14.30 Turvan antaminen keholle, somaattisia harjoituksia
Teuvo Timisjärvi
- Klo 14:30 – 16.00 Vapaata
- Klo 16:00- 18 Taideterapiaa
Sirkku Timisjärvi
- Klo 18- 18.45 Iltapala
- Klo 18.45-19.45 Taideterapiaa
Sirkku Timisjärvi
- Klo 20-21 Rantasauna halukkaille



Lauantai 1.6.24.

- Klo 8-9 Aamiainen
- Klo 9:15-9.45 Aamuhartaus, Bönehuset
- Klo 10-12 Somaattinen tuki kasvuun ja muutokseen, luento ja harjoituksia
Teuvo Timisjärvi
- Klo 12-13 Lounas
- Klo 13:00 14:30 Työskentely mielen suojaavien ja haavoittuneiden osien kanssa, luento ja harjoituksia
Teuvo Timisjärvi
- Klo 14:30 – 16.30 Vapaata
- Klo 16.30-18.30 Taideterapiaa
Sirkku Timisjärvi
- Klo 18.30 – 19.30 Iltaapala
- Klo 20 - 21 Konsertti - Bönehuset
Hannu Kiiski, sello
Elina Pikkuhookana, piano

Sunnuntai 2.6.24

- Klo 8-9 aamiainen
- Klo 9-9.45 Sovintoon elämän kanssa, luento
Saara Kinnunen
- Klo 9.45 – 10.30 Kokemuksia viikonlopusta
- Klo 12.00 -17.00 Laivamatka Utö-Nauvo m/s Utö



Majoitus ja ruokailut

Ryhmällemme on varattu 11 kahden hengen huonetta Utö Havshotellista

Majoituksen hinta

- 65€/hlö/vrk kahden hengen huoneessa sis. aamiaisen
- 100€ /hlö/ vrk huone yhdelle, sis aamiaisen

Ruokailut

- Lounas 12€ & jälkiruoka 2€
- Iltakeitto, leipä & kahvi 12€

Sauna

- Havshotellin rantasaunan hinta on 10€ /kerta/hlö sekä perusmaksu 20€ joka jaetaan saunojien kesken.

Lisätietoja Havshotel Utöstä: <https://www.utohotel.fi>

Majoitusvaraus on mahdollista peruuttaa kuluitta viikkoa ennen saapumista klo 16 mennessä.

Majoitukset ja ruokailut maksetaan Havshotelille lähdön yhteydessä.

Koordinoin majoitusvaraukset, joten sinun ei tarvitse olla yhteydessä hotelliin majoitusvarauksista. (Linkki Utö-viikonloppuun ilmoittautumiseen ja majoitusvaihtoehtojen valintaan löytyy alta)

Lisätietoja:

Teuvo Timisjärvi

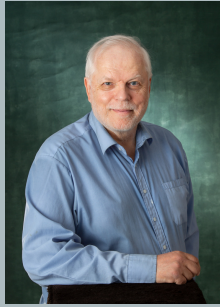
teuvo.timisjarvi@lifemaster.fi,

GSM 0400 701 558

Ps. Muita palveluja Utössä:

- Utö Handel
- Hannas Horisont -kahvila

Viikonlopun ohjelmasta vastaavat



Teuvo Timisjärvi
KTM,
sielunhoitoterapeutti, ACC
kouluttaja, valmentaja



Sirkku Timisjärvi
kätilö, sielunhoitoterapeutti, ACC
taideterapeutti,
psykodraamaohjaaja
Ihminen tavattavissa terapeutti,
tuleva työnhajaaja



Saara Kinnunen
Sosiaalipsykologi
Psykoterapeutti
Kirjailija
Kouluttaja



Hannu Kiiski
Sellisti
Musiikkipedagogi



Elina Pikkuhookana
Pianisti
Kanttori

Kurssimaksu

Kurssimaksu on 330 € /hlö sisältäen jaettavan materiaalin.
Kurssimaksu aviopareille on 420€.

**Nopean varaajan etu 280€/hlö ja 370€ aviopari
31.3.2024 saakka.**

Maksu veloitetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja sen voi maksaa myös useammassa erässä.

Kurssi on mahdollista peruuttaa veloituksetta 23.5. 2024 saakka

**Ilmoittautuminen tästä linkistä:
<https://ifcb570n.paperform.co>**



**Yhteystiedot:
Lifemaster Oy
Viilloskuja 12, 03100 Nummela
info@lifemaster.fi
+358 400 701 558
Y-tunnus 3162711-3**