



Hyvä jäsen!

Tarjoamme sinulle mahdollisuuden osallistua
normaalihintaa edullisemmin
**STRESSINHALLINTA JA OMAN JAKSAMISEN TUKEMINEN TIETOISEN
LÄSNÄOLON (MINDFULNESS) AVULLA -kurssille**

Kurssin tavoitteena on antaa valmiuksia oman psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Kurssin sisältö perustuu hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon (Mindfulness), joka on amerikkalaisen lääkärin Jon Kabat-Zinin kehittämä stressinhallintamenetelmä ja sen positiivisia vaikutuksia on tutkittu laajalti lääketieteessä ja psykologiassa. **Itsehoitomenetelmänä se soveltuu kaikille erityisesti kiireisessä tai muuten haastavassa elämäntilanteessa olevalle henkilölle, joka haluaa hankkia voimavaroja ja välineitä elämänhallintaan ja itsetuntemukseen.**

Kurssi soveltuu myös henkilöille, jotka etsivät apua erilaisiin stressioireisiin, krooniseen sairauteen tai kiputiloihin, uupumukseen, ahdistukseen, masennukseen tai pelkoihin, unihäiriöihin, vatsavaivoihin ja korkeaan verenpaineeseen tai muihin vastaaviin oireisiin. Kurssin opetusmetodi on kokemuksellinen oppiminen ja kurssilla opetellaan yksinkertaisia ja tehokkaita tietoisuustaitojen harjoituksia, jotka auttavat tutustumaan omaan kehoon ja mieleen sekä vahvistavat niitä. Lisäksi puhumme kurssilla stressistä, sen synnystä ja vaikutuksista.

Kurssille tarvitset mukaan avointa mieltä, sekä hyvän alustan, tyynyn ja huovan.

Kurssin ajankohdat: Kurssi sisältää 8 tapaamiskertaa **tiistaisin 31.1.2012 alkaen** klo 18.00-19.30 (tapaamista ei vkolla 8)

Kurssin hinta: Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n tukee jäseniensä osallistumista kurssille. Kurssin hinta yhdistyksen jäsenille on 135 € (normaalihinta 185 €).

Kurssipaikka: Syömishäiriötalo Futuuri, Kerttulinkatu 1, Turku

Kurssin ohjaaja: Anita Hedman (FM)

Ilmoittautumiset: 17.1.2012 mennessä 050-3074006 Anita Hedman. **Mainitse ilmoittautuessasi, jos olet Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n jäsen.**

**Lounais-Suomen
syömishäiriöperheet ry**

Läntinen Pitkäkatu 35, 2. krs
20100 Turku

puh: 040-5958542

s-posti: yhdistys@syomishairioliitto.fi

www.syliin.fi