

## *LUOVASSA ELÄMÄN VIRRASSA*



Jumittaako työasioissa tai ihmissuhteissa, elämässä ylipäätään? Tuntuuko kuin arki olisi hiekassa tarpomista, ja elämä tuo toistuvasti eteesi samoja kompastuskiviä? Kenties olet juuri nyt kohdassa, jossa etsit **syvempää itsetuntemusta, uusia näkökulmia ja voimia** antavaa tunnetta uusista mahdollisuuksista!

Tule mukaan **viitenä viikonloppuna kokoontuvaan ryhmään**, jossa voit tutkia turvallisesti sitä, mistä tulet ja mitä tarvitset. Saat käyttöösi työkaluja, jotka auttavat kehittämään vuorovaikutustaitoja. Tunnistat entistä paremmin tunteitasi ja niiden viestejä, ja tulet tietoisemmaksi omista rajoistasi. Vahvemmat rajat merkitsevät myös jämäkämpää asennetta elämässä sinulle tärkeisiin asioihin. Opit vahvistamaan sekä juuriasi että siipiäsi – **löydät voimavarojesi lähteille ja ravitset luovuuttasi**. Elämään löytyy uusia värejä.

Aloitamme yhteisen matkan lauantaina **21.4. klo 9.30-17**. Myös seuraavat tapaamiset ovat lauantaisin:

**28.4. klo 9.30-16.30**

**19.5. klo 9.30-16.30**

**26.5. klo 9.30-16.30**

**9.6. klo 9.30-17**

Käytämme erilaisia luovia menetelmiä ja hahmoterapeuttista, vahvasti tässä ja nyt -työskentelyä korostavaa lähestymistapaa. Ryhmäläiset saavat tällä **7 viikon matkalla** myös joitakin välitehtäviä luovuuden virran ravitsemiseksi ja kasvattamiseksi.

Ryhmän pääohjaajana on hahmoterapeutti, psykoterapeutti Katri Suvanto, ja toisena ohjaajana on ekspressiivinen taideterapeutti Arja Lindvall-Ristimäki. Ryhmän kotipesänä on Köydenpunojankadun työtila lähellä Hietalahden toria.

Ryhmän maksimikoko on **kahdeksan**. Haastattelemme osallistumisesta kiinnostuneet etukäteen niin että molemmin puolin on tunne siitä, että ryhmään tulo on juuri nyt sinulle oikea päätös. Viiden lauantain kokonaisuuden hinta on **450 €**, jonka voit tarvittaessa maksaa kolmessa erässä. Hintaan sisältyvät materiaalit sekä kahvi & tee.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin ryhmästä, Arja 0400 460 214, [sielunmaisemat@gmail.com](mailto:sielunmaisemat@gmail.com); ja Katri 040 764 9997, [katri.suvanto@gmail.com](mailto:katri.suvanto@gmail.com)

**Ilmoittaudu mukaan viimeistään 6.4.!**

Hahmoterapiasta löydät kuvauksen esimerkiksi Katrin kotisivuilta [www.essentialtherapy.fi](http://www.essentialtherapy.fi) ja ekspressiivisestä taideterapiasta täältä: [www.inartes.fi/ekspressiivinen-teroidetapia](http://www.inartes.fi/ekspressiivinen-teroidetapia)



*Tervetuloa mukaan luovaan  
elämän virtaan!*

