

# KASVURYHMÄ

SINULLE JOKA TUNNET TARVETTA PYSÄHTYÄ JA POHTIA ELÄMÄÄSI JA KUKA OLET...

Mä haluan oppia sanomaan EI! – uskallanko? Kenen elämää mä oikein elän? Onko tämä sitä mä itse haluan? Nämä samat kaviot ja ristiriidat toistuvat mun ihmissuhteissa – apua!



Kasvuryhmässä löydät uusia näkökulmia elämääsi ja tulet tietoisemmaksi mahdollisuuksista ja vaihtoehdoista. Ryhmässä oleminen sekä tukee että haastaa, sillä me opimme ja muutamme kontaktissa muihin ihmisiin. Käytän hahmoterapeuttista työskentelytapaa ja lähdemme siitä **mitä on** sen sijaan, mitä 'pitäisi olla'. Harjoituksissa hyödynnämme luovia menetelmiä: liikettä, mielikuvia ja värejä.

Kokoontuminen on joka toinen torstai alkaen 24.9.2015, yhteensä kuusi kertaa, osoitteessa **4. Linja 33 B**. Ryhmäilta kestää aina kolme tuntia klo 18–21. Kuuden kerran kokonaisuus on 360 euroa, jonka voit maksaa 2–3 erässä. Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan 60 euron varausmaksu, joka vähennetään kurssin loppusummasta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: psykoterapeutti Katri Suvanto, puh. 040 764 9997, [www.essentialtherapy.fi](http://www.essentialtherapy.fi)

**TERVETULOA MUKAAN KASVURYHMÄÄN!**