

24.11.2018 Mindfulness ja meditatiivinen liike stressinhallinnan välineinä

Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry järjestää jäsenilleen kurssin mindfulness ja meditatiivinen liike stressinhallinnan välineinä. Koulutuspaikkana toimii Vanhan paloaseman ullakko (Kauppurienkatu 24, 3 krs.) Kouluttajana toimii Ari-Pekka Skarp Oulun Mindfulness ry:stä. Tilaisuus on jäsenille ilmainen.

Aikataulu:

9:30 aamukahvit
10:00 Mindfulness teoriaa ja harjoituksia
12:00 Lounas
13:00 Mindfulness teoriaa ja harjoituksia
15:00 iltapäiväkahvit

Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?

Meillä ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja olla huolissaan tulevasta sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä. Samoin olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Mindfulness tai tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti laajemmin liikkeelle 1970-luvulta, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallinta ohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tätä ohjelmaa on tutkittu paljon, ja tulokset ovat erittäin hyviä.

Mindfulness voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä, mutta se voi myös olla avain onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. On jopa havaittu että näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä ja immuunipuolustusjärjestelmää. Myös lapset ja nuoret ovat hyötäneet harjoituksista ja saavat niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen.

Sitovat ilmoittautumiset [tämän linkin](#) kautta 11.11.2018 mennessä.
Mukaan mahtuu 60 nopeinta ilmoittautujaa.

Tervetuloa!

Oulun Seudun Toimihenkilöt Pro ry, Uusikatu 40 B 5, 90100 Oulu



www.facebook.com/OSTProry



<http://www.twitter.com/OSTProry>



www.instagram.com/ostprory



aila@ost.fi