

## **”Hengitellen – saa olla vaan”**

Aika: Sovitaan alkuhaastattelujen jälkeen. Ryhmä kokoontuu 10 x 90min. Ryhmään otetaan enintään 8 henkilöä ja ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmänohjaaja: Mervi Koivisto (psykologi, psykoterapeutti, hengityskouluohjaaja)

Paikka: Tampereen Psykologipalvelu Oy  
Kuninkaankatu 21, Tampere

Kohderyhmä: Hengityskouluun pohjautuva ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on

- hengitysongelmia
- jännitystä, pelkoja tai ahdistusta
- uupumusta tai masennusta
- kipuongelmia tai pitkäaikainen somaattinen sairaus

Sisältö: Ryhmän työskentelymenetelmät pohjautuvat psykofyysiseen hengitysterapiaan, jonka avulla voidaan edistää tasapainoista hengittämistä ja edelleen vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveyteen. Hengitys voidaan nähdä siltana kehon ja mielen välillä. Siksi se voi olla myös itsetutkiskelun ja vuorovaikutuksen väline.

Ryhmätyöskentelyä kannatteleva teema on omaan hengitykseen tutustuminen. Ei ole yhtä oikeaa tapaa hengittää, mutta omaa hengittämisen tapaa voi tutkia. Itselle sopivin tai tasapainoisin hengittämisen tapa voi löytyä etsien, kokeillen ja harjoitellen. Erilaisten yksin ja yhdessä tehtävien psykofyysisten harjoitusten avulla

- opetellaan olemista
- tekemään tilaa itselle sellaisena kuin itse kukin on
- tutkitaan omaa hengitystä, sen rytmiiä ja muotoa sekä opetellaan arvostamaan sitä
- tutkitaan, miten hengitys muuttuu mielentilojen mukana ja on yhteydessä ajatuksiin
- havainnoidaan, miten ajatukset säätelevät hengitystä ja muuta kehollista kokemista
- opetellaan antamaan tilaa itselle ja muille, tunnistamaan erilaisia tuntemuksia, tunteita ja sanoittamaan niitä

Varustautuminen: Pukeudu mukaviin, lämpimiin ja joustaviin vaatteisiin. Ota mukaasi vesipullo.

Hinta: 45€/käynti. Alkuhaastattelu sisältyy kokonaishintaan.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen sähköpostitse info@ psykologipalvelu.com 31.8.2014 mennessä.