

MINDFULNESS RIIPPUVUUKSIEN HOIDOSSA

Torstai 11.9.2025

Koulutukset Leonora-salissa

9.00–10.00	Saapuminen Kallio-Kuninkalaan ja majoittuminen
10.00–11.30	Päivien ohjelman esittely, esittäytymiskierros, lyhyt harjoitus
11.30–12.30	Lounas
12.30–14.30	Luentoja • mitä mindfulness on? • mindfulnessin tieteellinen pohja • harjoittelun esteet • retkahduksen ehkäisy pähkinäkuoressa
14.30–15.00	Kahvi
15.00–17.00	Luentoja ja harjoituksia • mindfulness ja automaattiohjaus, kehotietoisuus, yllykkeellä surffaaminen
17.00–18.00	Majoittuminen huoneisiin
18.00–19.00	Päivällinen
20.00 alkaen	Meditaatiohetki halukkaille ja Iltapala

Perjantai 12.9.2025

Koulutukset Leonora-salissa

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–11.30	Luentoja ja harjoituksia • huomion keskittäminen, hengitys
11.30–12.30	Lounas
12.30–14.30	Luentoja ja harjoituksia • ajatusten tunnistaminen vain ajatuksina

14.30–15.00	Kahvi
15.00–17.00	Luentoja ja harjoituksia • tietoinen toiminta, omista voimavaroista huolehtiminen
17.00–18.00	Omaa aikaa
18.00–19.00	Päivällinen
20.00 alkaen	Sauna (Navetta-rakennus) ja iltapala

Lauantai 13.9.2025

Koulutukset K.A-salissa

8.00–9.00	Aamiainen
9.00–11.30	Luentoja ja harjoituksia, kurssitodistusten jakaminen • myötätuntoinen suhtautuminen itseän ja muihin
11.30–12.30	Lounas