

MINDFULNESS RIIPPUVUUKSIEN HOIDOSSA -KOULUTUS 2026

Paikka: Kallio-Kuninkala, Ristinummentie 6, 04400 Järvenpää

Torstai 11.9.2026

Koulutuksen K.A-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, ylläkkeellä surffaaminen
17.00–18.00	Majoittuminen huoneisiin
18.00–19.00	Päivällinen
20.00 alkaen	Meditaatiohetki halukkaille Iltapala

Perjantai 12.9.2026

Koulutuksen K.A-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 Iltapala

Lauantai 13.9.2026

Koulutuksen K.A-salissa

8.00–9.00

Aamiainen

9.00–11.30

Harjoituksia ja yhteenveto, kurssitodistusten jakaminen

- myötätuntoinen suhtautuminen itseen ja muihin

11.30–12.30

Lounas