

Kirjallisuusterapiaryhmä aikuisille

# KALEVALAN KAIKUJA

Kalevalan tarinat itsetuntemuksen ja voimaantumisen välineinä

**Torstaisin klo 14–16**  
19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 24.10., 31.10.,  
7.11., 14.11., 21.11. ja 29.11.2019

Ohjaajana psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti  
**Silja Mäki**, Psykoterapiapalvelu Silja Mäki

Ryhmä kokoontuu osoitteessa  
Mannerheimintie 93, Helsinki.

**Voisiko elämän tiivistää tarinaan?**

**Mikä on lempihahmosi Kalevalassa?**

**Inhottaako tai vihastuttaako joku  
Kalevalan hahmo sinua erityisesti?**

**Jaatko mielelläsi ajatuksiasi ja kokemuksiasi  
samanhenkisten ihmisten kanssa?**

**T**ule tutkimaan itseäsi ja elämääsi Kalevalan lukemisen, niiden pohjalta kirjoittamisen ja tästä viriävien keskustelujen innoittamana. Ryhmän tavoitteena on antaa mahdollisuus tunteiden käsittelyyn ja sitä kautta voimavarojen lisäämiseen.

Kalevalaa ei tarvitse tuntea ennakolta eikä olla taitava kirjoittaja. Kokeilunhalu ja leikkimielinen uteliaisuus riittävät. Punakynää ei käytetä. Kirjoittajat houkuteltaan kirjoittamaan pienten kirjoitusharjoitusten avulla.

**Kirjallisuusterapiassa tarinoita käytetään terapeuttisina välineinä itsetuntemuksen kehittämisessä, vaikeiden kokemusten työstämisessä ja voimavarojen lisäämisessä.**

**Ennakkotapaamiset ryhmästä kiinnostuneille ovat  
to 5.9. ja 12.9.2019 klo 14–16.**

Varaa pian aikasi ennakkotapaamiseen (noin 20 minuuttia).  
puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.  
Ryhmämaksu on 50 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.

**Suomen Valkonauhaliitto • [www.suomenvalkonauhaliitto.fi](http://www.suomenvalkonauhaliitto.fi)**

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

**Lisätietoja** kirjallisuusterapiasta [www.kirjallisuusterapia.net](http://www.kirjallisuusterapia.net) ja ohjaajasta [www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi)

