

Kirjallisuusterapiaryhmä aikuisille

KALEVALAN KAIKUJA

Kalevalan tarinat itsetuntemuksen ja voimaantumisen välineinä

Torstaisin klo 14–17

6.2., 13.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3.,
26.3., 2.4., 16.4. ja 23.4.2020

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?**

Tule tutkimaan itseäsi ja elämääsi Kalevalan lukemisen, sen tarinoiden 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 23.1. ja 30.1.2020 klo 14–16.**

Varaa pian aikasi ennakkotapaamiseen (noin 20 minuuttia).
puh. (09) 1351 268 toimistoaikana.
Ryhmämaksu on 60 euroa.

Ryhmän järjestää Suomen Valkonauhaliitto yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.

Suomen Valkonauhaliitto • www.suomenvalkonauhaliitto.fi

Liisankatu 27 A 3, 00170 Helsinki

Lisätietoja kirjallisuusterapiasta www.kirjallisuusterapia.net ja ohjaajasta www.terapiasiljamaki.fi

