

# TERAPEUTTISTA KIRJOITTAMISTA METSÄSSÄ 18.-21.7.2024

## Tutkimusmatka sisäisen ja ulkoisen maailman mahdollisuuksiin

*Jos mikä tahansa olisi mahdollista, kuka haluaisin olla? Minkä tarinan valitsen kertoa? Miten seuraan ääntä, joka kutsuu heräämään unesta? Tule pohtimaan omaa elämääsi ja sisintäsi kirjoittaen sekä tarkastellen sisäisen kokemuksesi suhdetta ympärilläsi hengittävään elämään. Saimaan saarella, telttailuolosuhteissa, laskeudumme kuuntelemaan itseämme ja metsää.*

### Terapeuttinen kirjoittaminen:

Kirjoitustehtävissä hyödynnämme ratkaisukeskeistä lähestymistapaa hyvinvointiin. Se muistuttaa meitä omasta vapaudestamme valita jatkuvasti yhä uudelleen keitä me olemme ja mitä haluamme kantaa menneisyydestä mukanaamme. Kirjoittamisen ja sisäisen työskentelyn kautta on mahdollista astua lähemmäs vaihtoehtoisia tulevaisuuksia ja pistää aluille unelmien toteutumista edesauttava voimavarakeskeisen ajattelun kierre. Harjoitukset ohjaavat ajattelua omaan arvomaailmaan, tunteisiin, muistoihin ja unelmiin.

### Sisäinen työskentely ja luontosuhde:

Kirjoitusharjoitusten ohella pyrimme tarkastelemaan myös sisäisen todellisuutemme suhdetta ulkoiseen maailmaan meditoivan luontoyhteyden kautta. Yhdistymme luontoon mm. metsässä kävellen, nukkuen, uiden, sekä kasveja tunnistamalla. Vahvistamalla ihmisluonnon ja ulkoisen luonnon suhdetta luomme edellytykset tasapainoiselle kasvulle.

*Jokaisella on myös mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun lyhytterapeutin kanssa. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta kirjoittamisesta tai retkeilystä. Omia tekstejä ei ole pakko jakaa muille. HUOM. Valitsemme osallistujat haastattelujen perusteella varmistaaksemme parhaan mahdollisen yhteishengen syntymisen. Majoittuminen omissa teltoissa.*



**ProWork**  
VALMENNUS

**ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT: [karima@prowork.fi](mailto:karima@prowork.fi) ja [saarikoski.ilkka@gmail.com](mailto:saarikoski.ilkka@gmail.com)**



### JÄRJESTÄJÄT:

**Karima Karppinen:**  
Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti,  
kouluttaja, runoilija,  
väitöskirjatutkija  
<https://www.prowork.fi/karima/>

**Ilkka Saarikoski:**  
Luontomystikko, taiteilija,  
omavarainen maanviljelijä ja  
vaatturi



# TERAPEUTTISTA KIRJOITTAMISTA METSÄSSÄ 18.-21.7.2024

**Leiri sisältää:**

*Terapeuttista kirjoittamista  
Meditatiivista luontoyhteyttä  
Terapiasessio ratkaisukeskeisen  
lyhytterapeutin kanssa*

**Hinta: 500e + yhteisruokailut 60e**

**Majoitus: Omissa teltoissa**

**Ryhmän koko: 6-8 osallistujaa**

***Ilmoittautuminen ja lisätiedot:***

**karima@prowork.fi tai**

**saarikoski.ilkka@gmail.com**

**ProWork  
VALMENNUS**

