

Progoff 2 - retriitti

1.-2.11.2025

la klo 10-17, su klo 10-15

Mannerheimintie 40 A 24, Helsinki

Progoff 1 ja Progoff 2- retriiteissä on pääosin eri harjoitukset. Retriitit voi käydä kummassa järjestyksessä tahansa. Progoff 1 - retriitti on tulossa keväällä 2026.

Ohjaajana: traumapsykoterapeutti, kouluttajapsykoterapeutti (k), kirjallisuusterapeutti Jaana Huldén

Ilmoittautumiset jhulden@welho.com

Hinta: 150 € (jos sinulla on jo Progoff-kansio on hinta 130€)

Hintaan sisältyy koulutus, koulutusmateriaali ja iltapäiväkahvit, lounas on omakustanteinen

Amerikkalainen psykologi Ira Progoff (1921-1998) kehitti 1960-luvulla kirjallisen itsetuntemusta lisäävän menetelmän omien elämänkriisiensä selvittelyn yhteydessä. Carl Gustav Jungin oppilaana ollut, itämaisiin uskontoihin perehtynyt Progoff kirjoitti sisäisiä tunteuksiaan paperille ja totesi sen auttavan. Vähitellen hän kehitti kirjoittamisesta suunnitelmallisen prosessin, jonka avulla kykeni sukeltamaan yhä syvemmälle oman minuutensa energianlähteille.

Progoff-menetelmällä tutkitaan olemisen syvyytensä, haetaan subjektiivista syvempää merkitystä elämälle. Progoff-koulutuksessa hiljennytään omaan sisäiseen maailmaan lyhyiden tehtävien muodossa. Tarkkaan strukturoidut tehtävät auttavat osallistujaa kokemaan paremmin omia alitajuisia, usein tukahdutettujakin tunteita sekä vapauttamaan patoutuneita energioitaan. Tehtävien avulla yritetään saada selville, mihin suuntaan oma elämä pyrkii ja mikä syvimmällä tasolla on tärkeää. Jokainen sukeltaa niin syväälle kuin tarpeelliseksi kokee ja kykenee. Kaikki työ tehdään itselle, omassa hiljaisuudessa. Jos joku tahtoo, hän voi jakaa kokemuksiaan muiden osallistujien kanssa, mutta luettua tekstiä ei saa kommentoida. Koko päivän voi olla sanomatta sanaakaan tai jakamatta tekstejään muille. Tavoitteena on kontakti omaan itseen.

Progoff-menetelmä lisää itsetuntemusta ja vastuuta omasta elämästä. Monet ovat tämän menetelmän avulla löytäneet itsestään uutta elämänenergiaa. Myös unista tulee elävämpiä. Kyse ei ole niinkään tiedollisesta oivaltamisesta kuin tapahtuneiden asioiden uudeltaisesta kokemisesta.

