



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI  
Henkinen ilmastonmuutos-  
Kohti vastuullista ihmisyyttä

## ÄITIRYHMÄ ITSETUNTEMUKSEN JA OMIEN VOIMAVAROJEN LÖYTYMISEEN

Haluatko löytää rauhaa ja iloa? Avata uusia ovia, lisätä voimavaroja ja lempeyttä itseäsi kohtaan?

Ryhmäkerrat koostuvat sekä fyysisestä työskentelystä että ryhmätyöskentelystä puheen avulla. Vertaistuellalla ja ryhmän antamalla avulla on suuri merkitys työskentelyssä.

Teemoina mm. kuinka jaksan antaa ja miten annan itselleni. Mitä on olla lapsi, vanhempi ja tässä hetkessä. Miten käsittelen omaa häpeääni, jotta se ei siirry eteenpäin. Kuinka olen lempeä itselleni.

**Ryhmä alkaa perjantaina 11.11.2016 klo 17-19. Paikka: Maria Akatemia, Fredrikinkatu 29 A, 3.krs, 00100 Hki. Kurssin hinta on 50€/hlö. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa (11.11., 2.12., 9.12., 30.12., 13.1.2017, 20.1.2017, 27.1.2017, 3.2.2017)**

Helsingin, Vantaan ja Espoon kaupungit tukevat tämän ryhmän toimintaa.

Lisätiedot: Vitaalitanssiohjaaja Minna Kivioja, 040 563 15181, [minna.kivioja@maria-akatemia.fi](mailto:minna.kivioja@maria-akatemia.fi) tai naistietoisuuskouluttaja Laura Perheentupa, 040 755 9041, [laura.perheentupa@maria-akatemia.fi](mailto:laura.perheentupa@maria-akatemia.fi)

