

MIELEN HUOLTAMO

Yhdistyksen tiloissa, Suomen Kasarmi 2,
1. krs, huone 117, 13100 Hämeenlinna.

KELLO 16.30-18.30

Ilmoittauduthan mukaan edeltävään
tiistaihin klo 12 mennessä kotisivuilta
löytyvän linkin kautta.

Lisätiedot: Marjukka p. 040 455 2160 /
marjukka@finfamikantahame.fi



KAIPAATKO OMAA HETKEÄ?
ETSITKÖ KEINOJA
ITSESTÄSI
HUOLEHTIMISEEN?

TULE MUKAAN!

**TORSTAINA 26.2.2026
RAUHOITU!**

Käskemällä ja vaatimalla keho ja mieli ei toimi, voisiko rauhoittumista opetella lempeästi suostutteleamalla? Illan aikana opettelemme kytkeytymään kehon viesteihin ja antamaan niille huomiota, joka tukee hyvinvointia.

Illan ohjaa lasten ja nuorten traumapsykoterapeutti-opiskelija Minna Snellman



**TORSTAINA 26.3.2026
SUKUPOLVIEN JOKI**

Sukupolvien ketjussa niin vahvuudet kuin traumat voivat periytyä. Tässä illassa saadaan tietoa, tehdään kehollisia vakauttamisharjoituksia sekä tehdään omaa sukupolvitarinaa hahmottavia tehtäviä.

Illan ohjaa lasten ja nuorten traumapsykoterapeutti-opiskelija Minna Snellman



**TORSTAINA 16.4.2026
UNELMAT VOIMAVARANA**

Tule pysähtymään unelmiesi ja toiveidesi äärelle unelmakarttatyöskentelyn merkeissä.

Illan ohjaa Hanna Nikunen, Geomieli, ratkaisukeskeinen coach ja lyhytterapeutti



**TORSTAINA 21.5.2026
ILOA LUOVUUDESTA**

Luovuus sekä oman ja toisten tekemisen arvostaminen. Tässä illassa jokainen osaa taiteilla ja herätellä omaa luovuuttaan!

Illan ohjaa kohtaamistaideohjaaja Sirpa Grundell ja apuohjaaja Teppo-koira