



Rakkaudella Itseltä Itselle

”Luovu - Luota - Luo uutta!” -Eija Orpana-

Tavoitteena lisätä itsensä ja oman elämänpolkunsa ymmärtämistä ja siten vahvistaa ilon, kiitollisuuden ja onnellisuuden tunnetta itsessä.

'Työvälineinä' mm. unet, mielikuvat, sanat ja sävelet.

Käyttämäni opetus perustuu unitutkija, grafologi **Pekka Suomisen** (1938-2006) mittavaan elämäntyöhön.

Lämpimästi tervetuloa **Valamon Opistoon** viettämään muutama päivä irti arjen ympyröistä ja antamaan aikaa kaikkein tärkeimmälle ja läheisimmälle ihmiselle eli Itsellesi.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 4.10.2018 mennessä netissä www.valamo.fi/opisto, puh: 5701 401 tai sähköpostilla kurssit@valamo.fi

VALAMON OPISTO
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo
Puh. 017 570 1401 • kurssit@valamo.fi
www.valamo.fi/opisto



VALAMON OPISTO
VALAMO FOLKHÖGSKOLA

”Luovu - Luota - Luo uutta!” -Eija Orpana-



Rakkaudella Itseltä Itselle

18.-21.10.2018

Torstai 18.10.

- 15.00 Lounas
16.00 Kurssin avaus, ohjelman esittely, kurssilaisten toivomukset
16.30 Esittäytymistä ja virittäytymistä viikonloppuun
Omien odotusten ja toiveiden kirjaamista
17.30-17.00 *Mahdollisuus ostaa iltapala Trapesasta, omakustanteinen*
18.00 *IX hetki, ehtoopalvelus*

Perjantai 19.10. Päivän teema: UNET

- 6.00 *Aamupalvelus*
7.30- Aamiainen
9.00 Aamunavaus: kehon ja mielen virittäminen päivään
Unien / omien ajatusten muistiin merkitseminen
Unen tulkinnan pääperiaatteet
(perustuu pitkälti Pekka Suomisen opetusaineistoon)
12.00 Lounas
13.00 Mielikuvaharjoitus /- rentoutus
Kuinka työskennellä omien unien kanssa?
15.30 Tauko
16.00 Jatkamme unien opissa
18.00 *IX hetki, ehtoopalvelus. Panihida*
19.30 *Mahdollisuus ostaa iltapala Trapesasta, omakustanteinen*

Lauantai 20.10. Päivän teema: ILO JA ONNELLISUUS

- 6.00 *Parastasis-aamupalvelus ja liturgia*
7.30- Aamiainen
9.00 Aamunavaus: Kehon ja mielen virittäminen päivään
Unien/ omien ajatusten muistiin merkitseminen
12.00 Lounas/*Moleben*
13.30 Mielikuvaharjoitus/ rentoutus
15.30 Tauko
16.00 Mistä iloa ja onnellisuutta elämään?
18.00 *Vigilia*
19.30 *Mahdollisuus ostaa iltapala Trapesasta, omakustanteinen*

Sunnuntai 21.10**Päivän teema: KIITOLLISUUS**

- 7.30 - Aamiainen
9.00 *III hetki ja liturgia*
10.30 Päivän avaus
Mistä kiitän juuri nyt?
Ajatusten ja kokemusten jakamista yhteisestä ajasta.
12.00 Päättölounas
Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.
Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti Trapesassa asioidessaan. Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi luostarin jumalanpalveluksiin.

- 295€ Opistohotelli 1hh
- 280€ Vierasmaja 1hh

Kurssihintaan sisältyy majoitus, opetus, aamiainen sekä yksi lämmin ateria/pv.

OTA AVOIMEN MIELEN LISÄKSI MUKAAN KIRJOITUS- JA /TAI PIIRUSTUSVÄLINEET (ESIM. PUUVÄRIT) SEKÄ 1-2 VALOKUVAA, JOISSA OLET ITSE MUKANA.

MIKÄLI HALUAT KYSYÄ TARKEMMIN KURSSIN SISÄLLÖSTÄ NIIN VOIT SOITTA MINULLE NUMEROON 0500 928349.

YSTÄVÄLLISIN TERVEISIN
EIJA ORPANA

Oikeudet muutoksiin pidätetään.