



**Mentaalisen vahvuuden lyhyt oppimäärä.**  
13.-15.4.2018

Mentaalisesti vahva ihminen voi paremmin ja osaa nauttia enemmän elämästään. Hän asettaa terveet rajat omalle jaksamiselleen, haastaa itsensä positiivisesti ja hän saa itsestään enemmän irti, silloin kun siihen on tarvetta.

Mentaalinen vahvuus parantaa myös mielen ja kehon yhteispeliä Viikonlopun aikana käytetään mm. NLP-tekniikoita sekä erilaisia stressinsäätely- ja rentoutusmenetelmiä.



Kurssin opettajana toimii FM, LCA Life Coach® Heli Väisänen. Lisätietoja opettajasta [www.visiosi.fi](http://www.visiosi.fi).

**Ilmoittautumiset 30.3.2018 mennessä.**

VALAMON OPISTO  
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo  
Puh. 017 570 1401 • [kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)  
[www.valamo.fi/opisto](http://www.valamo.fi/opisto)



VALAMON OPISTO  
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



*Kasvata luja mieli-*  
mentaalivalmennus

13.-15.4.2018

#### Perjantai 13.4.

klo 15.00 Päivällinen

klo 16.00 **Kurssin avaus**

klo 16.15 **Mentaalisen vahvuuden kulmakivet**

*klo 18.00 IX paastohetki ja ehtoopalvelus*

klo 19.30 Iltapala

klo 20.00 **Uskomukset uusiksi**

#### Lauantai 14.4.

*klo 06.00 Puoliyö- ja aamupalvelus.*

klo 07.30– Aamiainen

klo 09.00 **Stressinsäätelyä ja parempaa palautumista**

**Kadonneen keskittymiskyvyn jäljillä**

klo 12.00 Lounas/*Moleben*

klo 13.00 **Tahdonvoimaa vai motivaatiota?**

klo 14.30 Päiväkahvi

klo 15.00 **Epäonnistumisen ilo - näkökulman vaihtamisen taito**

*klo 18.00 Vigilia*

klo 20.00 Iltapala + iltatehtävä

#### Sunnuntai 15.4.

klo 08.00– Aamiainen Trapesassa

*klo 9.00 III hetki ja liturgia*

klo 10.00 **Pelkääjän paikalta ohjauspyörän taakse - mielikuvien voima**

**klo 11.30 Kurssin yhteenveto**

klo 12.00 Lounas

**Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä vastaanottoon.**

#### Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa ja Tuohus-kaupassa 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.*

Kurssin hinta majoitusvaihtoehdon mukaan/hlö (sis. opetuksen ja majoituksen aamiaisineen):

- 199 € (1 hh)
- 173 €/ hlö (2 hh opiston majoitusrakennus)

Hintaan sisältyy opetus ja majoitus aamiaisineen.

Lisäksi kurssilaiset voivat ostaa kahvila-ravintola Trapesasta normaalihintoja edullisemmän ruokapaketin (**48 €**), johon kuuluvat ohjelmaan merkityt ateriat.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset **30.3.2018** mennessä netissä [www.valamo.fi/opisto](http://www.valamo.fi/opisto), puhelimitse (017) 5701 401 tai sähköpostilla [opisto@valamo.fi](mailto:opisto@valamo.fi)

Oikeudet muutoksiin pidätetään.