



### KAUNIS MINÄ

Minäkuvamme koostuu monista eri osa-alueista, jotka muuttuvat elämän eri aikoina. Minäkäsitys on minäkuvien summa summarum! Kurssin tarkoitus on kehittää omaa identiteettiä vahvemmaksi, kypsemmäksi sekä positiivisemmaksi. Kielteinen minäkuva aiheuttaa varauksellisuutta, pelkoja sekä negatiivisia tunteita itsestä sekä ympäristöstä ja voi vaikuttaa päätöksentekoon epäedullisesti.

Kurssilla tutkitaan omaa minäkuvaa erilaisin keinoin. Keräämme itsestämme materiaalia kirjoittamalla ajatuksia ylös omaan työkalupakkiin elämää varten.

Harjoittelemme itsereflektiota sekä kehitämme itsemyötätuntoa erilaisilla tehtävillä. Kurssin tavoitteena on uskoa itseensä, hyväksyä itsensä sekä tulla vahvemmaksi.

Er.op lehtori Sari Malinen

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



**VALAMON OPISTO**  
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



**Kaunis minä**  
**6.-8.4.2018**

## Perjantai 6.4.

- klo 15.00 Päivällinen  
klo 16.00 Kurssin avaus  
klo 16.15 Kurssin odotukset sekä itsetuntemuksen tehtäviä  
*klo 18.00 IX paastohetki ja hetkipalvelus*  
klo 19.30 Illtapala

## Lauantai 7.4.

- klo 06.00 Pääsiäishetki*  
klo 07.30– Aamiainen  
klo 09.00 Pohdintoja  
klo 11.00 Ortodoksinen ihmiskäsitys on kaunis  
*klo 12.00 Lounas/Pääsiäismoleben*  
klo 13.00 Vapaata aikaa ostoksille, näyttelyille sekä kirjastolle  
klo 14.30 Päiväkahvi  
klo 15.00 Työskentelyä itsensä kanssa  
*klo 18.00 Vigilia kirkossa: Hiljentyminen/tuohuksen sytyttäminen*  
klo 20.00 Illtapala

## Sunnuntai 8.4.

- klo 08.00– Aamiainen Trapesassa  
*klo 9.00 III hetki ja liturgia*  
klo 10.30 Vahvuuteni ja nokipannukahvit (*sään salliessa*)  
klo 11.30 Päätöslounas

*Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.*

## Tervetuloa kurssille!

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

Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.

*Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.*

Kurssin hinta sis.opetuksen ja majoituksen aamiaisineen

**199€ (1hh opistohotelli)  
173€/hlö (2hh opistohotelli)**

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

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 23.3.2018 mennessä  
[www.valamo.fi/opisto](http://www.valamo.fi/opisto),  
puhelimitse 017 5701401 tai sähköpostilla [kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)

Oikeudet muutoksiin pidätetään.