



## **Kasvata luja, joustava mieli**

- mentaalisen vahvuuden lyhyt oppimäärä  
**8.-10.11.2019**

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).

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, joustava mieli**  
- mentaalisen vahvuuden lyhyt oppimäärä  
**8.-10.11.2019**



QR-koodi suoraan kouluttajan sivuille.

## Perjantai 8.11

klo 15.00 Päivällinen

klo 16.00 Kurssin avaus

klo 16.15 Mentaalisen vahvuuden kulmakivet

*klo 18.00 Ehtoopalvelus ja iltarukoukset*

klo 19.30 Iltapala

klo 20.00 Uskomukset uusiksi

## Lauantai 9.11.

*klo 06.00 Aamupalvelus ja liturgia.*

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 Kahvitauko

klo 15.00 Epäonnistumisen ilo - näkökulman vaihtamisen taito

*klo 18.00 Vigilia*

klo 19.30 Iltapala

klo 20.00 Iltatehtävä

## Sunnuntai 10.11.

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.**

## Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin.

Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti kahvila-ravintola Trapesassa asioidessaan. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitukset.

*Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi jumalanpalveluksiin.*

Kurssihintaan sisältyy opetus (18h) majoitus, aamiaiset sekä ohjelmaan merkityt ateriat.

- 247 €/OH1
- 221 €/hlö/OH2

Tiedustelut ja ilmoittautumiset **25.10.2019** mennessä:

[www.valamo.fi/valamon-opisto](http://www.valamo.fi/valamon-opisto)

puhelimitse (017) 5701 401

[kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)

Oikeudet muutoksiin pidätetään.