



TOISTUVAT TAPAHTUMAT

REIKI-TAPAAISET tiistaisin (kk:n viimeinen) klo 18, ohjaaja reikimaster Maritta Danielsson (Ti 24.9., 29.10. ja 26.11.) Tapaamiseen ovat terve- tulleita kaikki, jotka ovat käyneet reiki 1 ja reiki 2 kurssin Uusiin menetelmällä. Keskustellaan ja hoide- taan toisiamme. Voit ehdottaa aiheita ja ideoita. Tule tutustumaan ja viihtymään yhdessä. Hinta 10 €/krt. Ilmoittaudu ma-pe klo 20-21 p. 044 200 4402 / soitto tai tekstiviesti.

AURINKOKUORON HARJOITUKSET keskiviikkoisin klo 18

Kuoro käyttää Werbeck-äänemuodostusta ja ha- kee lisää laulajia. Markku Lulli-Seppälä p. 050 342 4545. Lisäksi Werbeck-laulun viikonloppukurssi 30.11. - 1.12., ks. kurssitiedot.

Esko Jalkanen – Luonnonvoimat yhdistys ry – keskiviikkoisin klo 18, parittomat viikot.

Tietoa yhdistyksestä kotisivuilta. Turun kuntou- tusryhmän, Stella Aboensis - valon välittäjät, kokoontuminen. Kaikki peruskurssin käyneet joukolla mukaan. Tiedustelut: Paavo Suorsa säh- köposti tai Minna Laakso sähköposti.

Turun henkinen keskus ry:n LUENTOILLAT torstaisin klo 18.30.

Tiedustelut p. 044 5929324. Katso ohjelma s. 19.

SYYSKUU

Ke 18.9. klo 18 PARANTAVIEN ENERGIÖIDEN ILTA Halukaille henkiparannusta eri tekniikoin, ja voit halutessasi itse toimia parantajana muille. Olet myös tervetullut vain istumaan ihaniin pa- rantaviin energioihin. Otamme vastaan kaukopa- rannuspyyntöjä! Vapaaehtoinen oviraha. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys Ry. Yhdistys tar- joaa yrittiteen. p. 044 783 3888, muut tiedot ko- tisivuilla.

Pe-su 20.-22.9. HOLOTROOPPINEN HENGITYS & TRANCE DANCE -TYÖPAJA, Holotropic Breathwork -Finland

Pe klo 15-21, La klo 9-21, Su 9-14.30
Ks. kotisivut (englanniksi); Facebook.
Työpajassa sukelletaan mielen ja kehon syvyyk-

Aurinkohoitola koulutukset
Kirsi Gren



Uusi HKO – Henkisen kasvun ohjaajan koulutus, Turku, Kuopio, Oulu. Kevästä 2020 alkaen.

Tilaa esite: kirsi.gren@aurinkohoitola.fi
040 580 7610 www.aurinkohoitola.fi

siin tanssin ja Holotrooppisen Hengitystyöskentelyn avulla! Työpaja ei edellytä aikaisempaa kokemusta hengitystyöskentelystä tai tanssimisesta. Hinta (sis. varausmaksun 50€): 250€; Opiskelija / työtön / eläkeläinen: 220€; 10€ alennus kaikista lippuryhmistä HB Finland ry:n jäsenille. Hinnat sisältävät 10%alv:n.

Näin varaat paikkasi työpajaan:

Paikkasi on varattu, kun olet täyttänyt ilmoittautumis- ja terveystietolomakkeet [Google docs] sekä maksanut varausmaksun tai koko työpajan hinnan.

Tarkemmat ilmoittautumis-, kurssi- ja maksutiedot Facebook-sivuilta.

Tarjolla kevyttä purtavaa ja teetä/kahvia sekä ve- gaaninen päivällinen ja lounas lauantaina. Majoi- tus lattialla (15€/yö, sis. aamiaisen).

La 21.9. klo 9–21 PERHEKONSTELLAATIO-WORKSHOP, Raija Rantola

Tutkimme konstellaatiomenetelmällä omia yli- sukupolvaisia tunteita ja tarinoita. Menetelmä on draamamenetelmä, jossa muut rakentavat sinun tarinasi ja sinä saat vain katsoa ja eheyttää omaa kokemustasi. Voit tulla tutustumaan, vaikka et ha- lua tehdä omaa konstellaatiota, sillä osallistuminen muiden draamaan on yhtä kokemuksellista kuin oman draaman tutkiminen. Hinta 80 € sis. 24 % alv. Ilmoittaudu info(at)debaati.fi tai p.040 595 5801.

Ti 24.9. klo 18–19 SYKSYN HENKÄYS – ÄÄNIMATKA HILJAISUUTEEN, Myötävärähtely

Myötävärähtely on turkulainen äänimatkoja ja -rentoutuksia tekevä kollektiivi. Äänimatalla soitamme muun muassa gongia, tiibetiläisiä ää- nimaljoja, pianoa ja koskeja. Käytämme myös ihmisiä ja loopperia äänimaisemassa. Teemme alkuun rentouttavan hengitysharjoituksen, joka auttaa laskeutumaan hetkeen. Mukaan tarvit- set joogamaton, viltin ja vesipullon. Hinta: 20€/henkilö, 15€/opiskelijat, eläkeläiset, vähävaraiset. Maksu käteisellä, mielellään tasan. Ilmoittautuminen Facebookissa yksityisviestillä Myötä- värähtelylle tai sähköpostiin myotavarahtely(at)gmail.com. Seuraava äänimatka 1.10. #äänimatka #myötävärähtely.

Su 29.9. klo 12–17 SADONKORJUJUHLA

Myyntitorilla maan antimia, käden tuotteita, musiikkia ja arpajaiset. Puhvetissa hernekeittoa, konsapurilaisia (välissä härkäpapupihvi) ym. herkkuja. Navetta Kortteliravintolassa herkkuja ja kirpputori. Klo 14 pääarakennuksen salissa Ma- ritta Danielssonin luento: Oman tien löytäminen hyvinvointiin.
Torimyyntipöydät 20 €, varaukset p. 044 592 9324.

KOKONAISVALTAISTA KEHON JA MIELEN TASAPAINOITUSTA
Asentovirheiden korjausta ja kipujen poistoa
- Energiakehon kautta fyysisen kehon hoitoa
Tunnelukkojen aukaisua ja mielen uudelleen ohjelmointia

Qi-terapia

Kehonhuolto HeQi, p.040 560 3649, Konsan Kartano, Turku
www.kehonhuoltoheqi.webnode.fi

LOKAKUU

Ti 1.10. klo 18–19 SYKSYN HENKÄYS – ÄÄNIMATKA HILJAISUUTEEN, Myötävärähtely (ks. 24.9.)

La 5.10. klo 10–18 REHELLISYSPÄIVÄ, Sean Middleton & Essi Tolonen

Sinulle rehellisyyspäivä on mahdollisuus olla oma it- sesi ja kertoa, miltä sinusta tuntuu sekä mitä haluat, juuri nyt. Päivän aikana löydät ja havannoit omia tapojasi rajoittaa ja pitää ”mölyt mahassa” eli mikä saa sinut hiljenemään. Rehellisyyden ilmapiirissä voit turvallisessa ympäristössä mennä omien muka- vuusrajojen ulkopuolelle ja kohdata itsessä nousevia tunteita ja uskomuksia sekä päästä kosketuksiin ke- hossasi olevien tuntemusten kanssa. Tervetuloa en- sikertalaiset ja asiaa enemmän harrastaneet.

Sean Middleton on harjoittanut ja opiskellut Ra- dikaalia rehellisyyttä omassa elämässään 4 vuo- den ajan ja on valmistumassa Radikaali rehellisyys -ohjaajaksi. Naurujooga- ja ilmaisukouluttajana tunnettu Essi Tolonen on Seanin kihlattu ja toi- mii apujärjestäjänä sekä on opiskellut radikaalia rehellisyyttä reilun vuoden. Rehellisyyspäivä on englanniksi ja apua saa kääntämiseen, mutta koko päivän kestävää tulkkausta ei ole. Välttävä eng- lanninkielen ymmärrys on riittävä sekä teemme myös osan harjoituksista suomeksi.

Hinta 90€ (ota yhteyttä, jos raha on ongelma sinulle). Tiedustelut ja ilm. p. 050 370 0338 tai sähköpostilla essi.tolonen(at)naurujooga.fi, sean@middleton.de Lue artikkeli s. 13.

Su 20.10. klo 12–19 TANTRINEN SYVÄSUKELLUS, Maa-Ilma Tantra

Työpaja pariskunnille, voit tulla myös ystäväsi kans- sa. Pidempi kesto mahdollistaa syvemmän ja rau- hallisemman matkan itseen sekä käsillä olevaan tee- maan (välissä tauko ja omat eväät!). Hinta 65€/50€ (työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset). Ilmoittautu- miset sähköpostilla maailmatantra(at)gmail.com .

Ti 22.10. klo 18–21 TANTRA, Maa-Ilma Tantra

Alkeisjatkoryhmän työpaja. Iltoihin ovat terve- tulleita tantraa aiemmin harjoittaneet tai muu- ten itsensä kanssa tutkimusmatkaa tehneet. Työpajojen hinta 20€/15€ (työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset). Ilmoittautumiset sähköpostilla maailmatantra(at)gmail.com

MARRASKUU

La 2.11. klo 11-17, ONNISTUNUT IKÄÄNTYMINEN -kurssi, Deena Lehtinen (toimintaterapeutti, hyvinvointivamentaja ja terveystiikuntaohjaaja)

Monipuolinen hyvinvointivalmennuskurssi, jos- sa otetaan huomioon ikääntymisen kaikki ulot-

TAHTITIETO

Tähtitieto Ry
www.tahtitieto.fi
yhdistys@tahtitieto.fi

tuvuudet: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Oman hyvinvoinnin edistämiseksi aina voi ja kannattaa tehdä jotain. Kurssi sopii myös ammattilaisille ja läheisille, jos asiakkaan tai läheisen hyvin- vointia halutaan tukea monipuolisin keinoin. Kurssin hinta: 88 € (sis. alv. + kahvi / tee ja pien- tä purtavaa). Ilmoittautumiset sähköpostilla, coachingandtherapy(at)gmail.com.

Kurssilla opit yksinkertaisia ja tehokkaita keho- mieli menetelmiä, joiden avulla voit onnistu- neesti edistää omaa terveyttä, onnellisuutta ja hyvinvointia. Mm. tutustutaan hyvinvoinnin tie- teelliseen kaavaan, toiminnallisiin hyvinvointi- menetelmiin (kuten aivojumppaan kognitiivisten taitojen ylläpitämiseksi) ja tehokkaisiin itsehoito- menetelmiin (kuten Ayurvedaan ja meridiaanive- nytelyyn energisyyden lisäämiseksi).

Ke 13.11.2019 klo 18 TRANSSI-ILTA

Tutustumme tietoisuuden tiloihin, joissa koem- me henkimaailman ja auttajiemme läheisyyden. Ilta sopii kaikille. Vapaaehtoinen oviraha. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry. Yhdistys tar- joaa yrittiteen. henkisyys.thky@gmail.com, p. 044 783 3888, www.henkisyys.fi

La 16.11. klo 13–14.30 KIINALAINEN LÄÄKINTÄVOIMISTELU (Tai Chi), kiinalainen lääkäri Fan Lang

Kevyttä liikuntaa seisaallaan tehden. Tärkeää tie- toa pätevässä ohjauksessa, ei vaadi aikaisempaa opiskelua. Osallistuminen 5 €, jäsenille ilmainen. Ilmoittautumiset ja tiedustelut p. 050 346 0369 tai aivaojala(at)gmail.com Suomi – Kiina Seura ry, Turun osasto

Su 17.11. klo 12–19 TANTRINEN SYVÄSUKELLUS, Maa-Ilma Tantra

Pidempi kesto mahdollistaa syvemmän ja rauhal- lisemman matkan itseen sekä käsillä olevaan tee- maan (välissä tauko ja omat eväät!).

Hinta 65€/50€ (työttömät, opiskelijat ja elä- keläiset) Ilmoittautuminen sähköpostilla: maailmatantra(at)gmail.com .

Ti 19.11. klo 18-21 TANTRA, Maa-Ilma Tantra

Katso 22.10.

Pe 22.11. klo 17-19 MUINAINEN ÄÄNI -laulutyö- paja, Magdalena Molsä

(Laulutyöpaja: 90 min + jakamispiiri)
Muinainen ääni -työpajassa käymme läpi laulu- asentoa, hengitystekniikkaa ja teemme lämmit- telmämme uuden ajan energioihin. Hoidon aika- na keho, mieli ja energiajärjestelmämme yhdis- tetään kaikki meihin kuuluva henkienergia jonka kykenemme hoidon aikana vastaanottamaan. Henkienergiamme integroituu järjestelmämme

luiksi. Lähdemme improvisoimaan, leikkimään ja liikkumaan sekä maalilemaan yhdessä ääni- maisemaa ryhmässä. Kun luomme yhdessä tur- vallisen ja sallivan tilan, voivat äänemme myös vapautua.#laulutyöpaja

Yhteislaulu on syvästi kommunikointia. Laulu on luultavasti ollut kaikkein vanhin keino ilmaista musiikin kautta tunteita ja tarinoita. Sanattoman laulun on arveltu muotoutuneen osaksi ihmisla- jin kommunikointia 1,5 miljoonaa vuotta sitten. Laulamisen kauneuden ja mystisyyden voi meistä jokainen löytää. #muinainenääni. Hinta 40€. Tar- jous: tuo kaksi kaveria ja saatte alennetun lipun 30€/henkilö. Kurssi sopii kaikille tasoille! Ilmoi- tautuminen sähköpostilla: vaskilintumusic(at) gmail.com tai yksityisviestillä.

Magdalena Mölsä aloitti musiikillisen polkun- sa Kansallisoopperassa lapsena. Hän kiinnostui uudelleen musiikista, äänenkäytön parantavista ja terapeuttisista vaikutuksista v. 2017 ollessaan Etelä-Amerikassa, missä tutustui erilaisiin sere- moniallisiin parannuslauluihin ja musiikin tajun- nantiloihin vaikuttavaan väkevään voimaan.

La 23.11. klo 10.30 – 17.00, Navetan Vintti. KÄSI KÄDESSÄ HENKIMAAILMAN KANSSA, Irene Nadén

Toivottu harjoittelupäivä. Vahvuutta herkkyyteen, luottamusta viestinvälitykseen. Niin vasta-alkajat kuin konkariinkin ovat lämpimästi tervetulleita nauttimaan sekä harjoituksista että vapautuneesta tunnelmasta!

Kurssin hinta 72 €/jäsenet ja 77 €/ei jäsenet. Pe 8.11.2019 mennessä sitovat ilmoittautumiset p. 044 783 3888 (iltaisin, myös tekstiviestit) tai säh- köpostilla: henkisyys.thky(at)gmail.com. Kurs- simaksu tilille TSOP FI89 5710 0440 1557 52 / Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry. www.henkisyys.fi

Su 24.11. klo 11.00 – 16.30 YKSITYISISTUNTOJA, Irene Nadén

Pe 8.11.2019 mennessä sitovat varaukset yhdis- tyksen numeroon 044 783 3888 (iltaisin) ja maksu (60 €) yhdistyksen tilille TSOP FI89 5710 0440 1557 52. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry. henkisyys.thky@gmail.com, www.henkisyys.fi

Ti 26.11. klo 18.30, AURATRANSFORMAATION esittely, Kati Heikkinen

Lisätiedot: AuraTransformaatio™ virallisilla net- tisivuilla ja omilla nettisivuillani
AuraTransformaatio™ on kerran elämässä tehtävä energiahoito, joka päivittää aura- ja energiajärjes- telmämme uuden ajan energioihin. Hoidon aika- na keho, mieli ja energiajärjestelmämme yhdis- tetään kaikki meihin kuuluva henkienergia jonka kykenemme hoidon aikana vastaanottamaan. Henkienergiamme integroituu järjestelmämme

niin, että siitä eteenpäin keho, mieli ja energiam- me värähtelevät kaikki samalla taajuudella. Se saa aikaan pysyvän, tietoisuutta laajentavan muutok- sen, vahvistaen yhteyttä karisman, ajattelun, in- tuition ja fyysisen toiminnan välillä.

Hoito vahvistaa henkilökohtaista energiakent- tämme. Tämä auttaa meitä selviytymään päivit- täisestä elämästä paremmin sekä helpottaa suh- tautumista ympäristöstä tulevia pieniä ja suuria haasteita kohtaan. Energia ei enää tuhlaannu tie- dostamattomalla tasolla vaikuttaviin asioihin, jot- ka aikaisemmin olivat ristiriidassa oman tahtom- me kanssa. Kristallinergian avulla meidän on mahdollista saavuttaa syvä sisäinen tasapaino. Lue artikkeli s. 8–9.

Ke 27.11.2019 klo 18 JOULUJUHLA, SHAMAANI-RUMPUMATKA

Joulutohinan keskellä olet sydämellisesti tervetel- lut rauhoittumaan ja voimaantumaa maagiselle rumpumatkalle. Matkanjohtajana toimii moni- puolinen henkisen tien kulkija Heidi Maria Karls- son. Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry. henkisyys.thky@gmail.com, p. 044 783 3888, www.henkisyys.fi

La-su 30.11.-1.12. klo 12-17 WERBECK-LAULU -kurssi, Markku Lulli-Seppälä

Lauluäänän vapauttamisen tie. Harjoitellaan ää- nenmuodostusta Valborg Werbeck-Svårdströmin kehittämällä menetelmällä. Kun ääntä ei ”tehdä” tai pakoteta, vaan poistetaan esteet sen syntymi- selle, saadaan aikaan kokemus soivasta tilasta ja laulaminen käy helpoksi, kauniiksi ja ääntä rasit- tamattomaksi. Sopii vasta-alkajille sekä laulamista harrastaneille. Ammattilaulajakin löytäneet laula- miselleen uuden suunnan ja uusia virikkeitä. Hinta 60 €, sis. ruokailut. Tied. ja ilmoitt. p. 044 592 9324.

JOULUKUU

Pe 6.12. klo 12-17 JOULUMARKKINAT – Joulun- avaus Navetassa

Kaikkea hyvää ja kaunista pöytään ja pukinkont- tiin. Jouluisia musiikkia. Joulupuuroa ja muuta hyvää puhvetissa. Myyntipöydät 20 €, varaa ajois- sa p. 044 592 9324.

Ti 10.12. klo 18-21 TANTRA, Maa-Ilma Tantra.

Ks. 22.10.
Uusi alkeisryhmä alkaa alkuvuodesta 2020.

Ke 18.12. klo 18 TALVIYÖN AURINKO – Aurinko- kuoron joulujuhla

Äänenavaus yhdessä Werbeck-menetelmällä, Au- rinkokuoro, yhteislaulua. Jouluisia maistuvaista ja kahvipöytä katettuna. Oviraha 7 € sis. tarjoilun. Ilmoitathan tulostasi p. 044 592 9324. Tervetuloa kaikki laulamista kiinnostuneet!

Turun Henkisen Kehityksen Yhdistys ry
www.henkisyys.fi




Konsan Kartano
tarjoaa edullista majoitusta sekä juhla- ja kurssitiloja 139-vuotiaassa maatalossa



Turun Luontaishoitola
Tule rentoutumaan tai virkistymään tai saamaan apua, kun terveys horjuu.