



RENTO KEHO JA MIELI – RYHMÄ

Kohderyhmä:

Ryhmä sopii Sinulle, joka haluat opetella kehon ja mielen pysäyttämistä ja hiljentämistä, olemaan läsnä hetkessä ja itsesi kanssa.

Harjoittelemme ryhmässä kehon ja mielen rauhoittamista hitaasti liikkuen, venytellen, rentoutuen ja hengitellen. Et tarvitse aikaisempaa harjoittelukokemusta. Riittää kun olet motivoitunut, sitoutunut ja valmis osallistumaan.

Ryhmä on tarkoitettu Kuopion psykiatrian keskuksen potilaille ja kuntoutujille, joiden oma työntekijä suosittelee tätä ryhmää hoito- ja kuntoutusprosessin osaksi.

Ryhmää ei suositella, mikäli Sinulla on hyvin rajoittava tuki- ja liikuntaelimestön sairaus tai toistuvia psykoottisia oireita.

Hakeutuminen:

Ryhmään hakeudutaan Kuopion psykiatrian keskuksen ryhmähakemuksella. Hakemuksen saat omalta työntekijältäsi. Ryhmään valitaan 15 osallistujaa hakemusten saapumisjärjestyksessä. **Ajankohtaiset tiedot haku- ja haastatteluajoista löytyvät oheisesta tiedotteesta Tiivistelmä ryhmistä.**

Kokoontumisaika ja -paikka:

Ajankohtaiset tiedot ryhmän kokoontumisajoista ja –paikasta löytyvät oheisesta tiedotteesta Tiivistelmä ryhmistä.

Ryhmän ohjaajat:

Sairaanhoitaja Satu Ahtiainen	044-7175952
Fysioterapeutti Tuija Hakkarainen	044-7186377

