

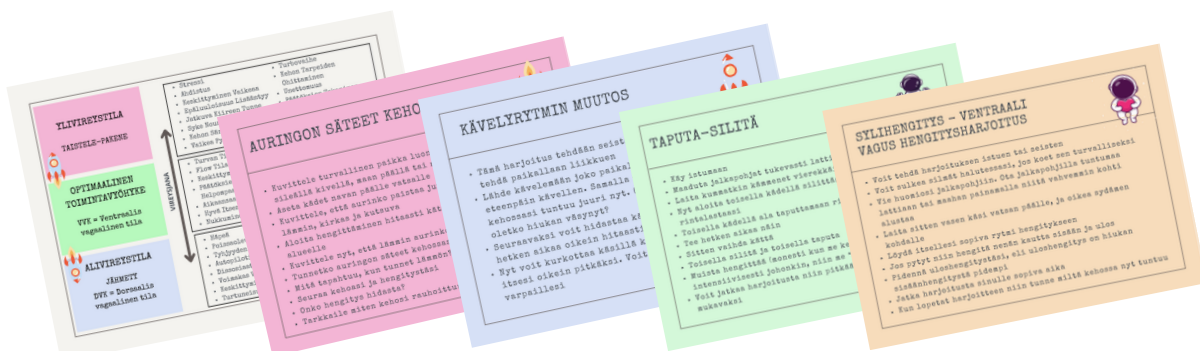
MUUTOSMATKALLA 47 KORTTIA KEHON JA MIELEN VAKAUTTAMISEEN

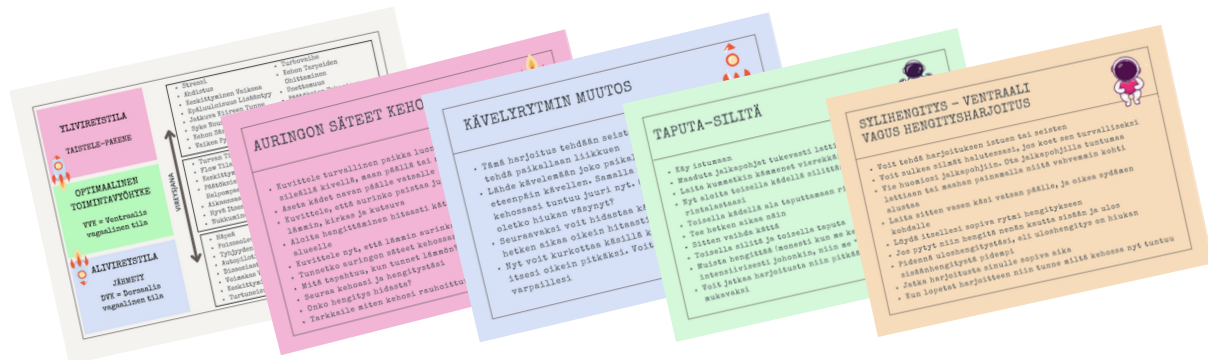


TERAPIATYÖSKENTELYN TUEKSI SEKÄ
YKSITYISEEN KÄYTTÖÖN

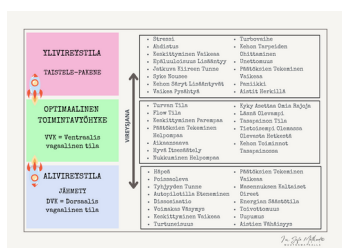
Kehollisia harjoitteita

Kehollisilla harjoitteilla pystyy säätämään vireystiloja tehokkaasti. Kortit soveltuvat terapiatyöskentelyn tueksi, vaikka asiakkaan kanssa yhdessä vastaanotolla harjoitellen, tai sitten yksityiseen käyttöön.

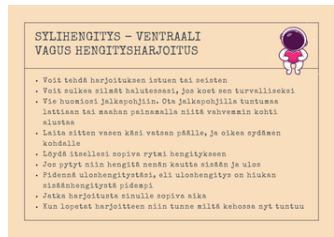




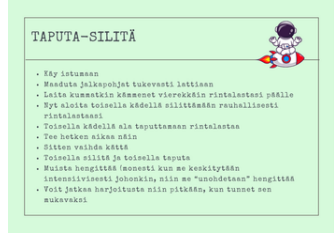
Kortit pitää sisällään



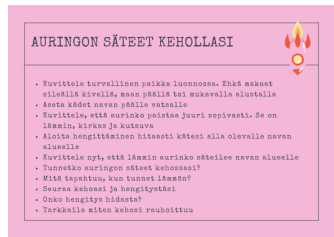
Vireysjanan josta voi katsoa millaisia oireita on, ja mikä harjoitus voisi sopia kyseisessä vireystilassa. Näin opit myös tunnistamaan helpommin vireystilat



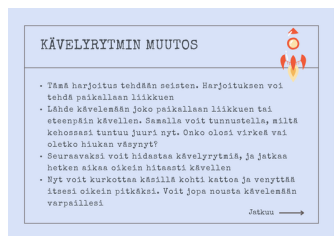
9 Hengitysharjoituskorttia. Harjoitukset ovat helppoja joita voi tehdä miltei missä vain.



10 tietoisuustaitokorttia joiden avulla palautetaan vireystila optimaaliselle toimintavyöhykkeelle.



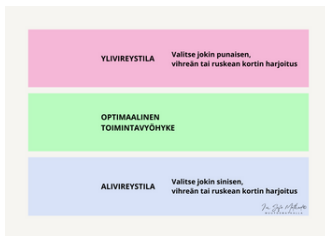
14 ylivireyttä säatelevää korttia, joiden avulla voi laskea vireystilaa



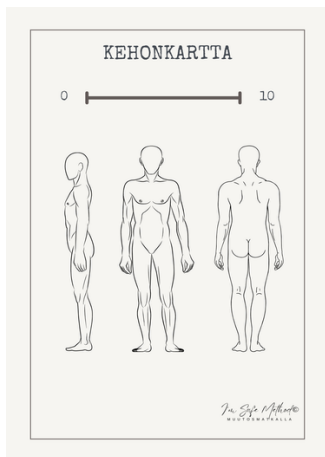
8 alivireyttä säatelevää korttia, joiden avulla voi nostaa vireystilaa.



Kortit pitää sisällään



Liikuteltavan vireysjanan joka ohjaa sinut valitsemaan oikean värisen kortin ja sitä kautta pääset vaikuttamaan vireystilaasi



Kehonkartta. Monesti meidän on helpompi osoittaa kuvan kautta missä vireystila tuntuu kehossa. Voit käyttää kortti apuna tunnistamaan missä vireystila tuntuu.

Hinta 35€ + 6,90€ postituskulut

Kirjava Keveys- Kehon ja Mielen Hoitoa
 Katja Saarinen
 mielenkirjavuus@gmail.com
 www.muutosmatkalla.com
 1847213-7

Tilaa kortit

Laita minulle sähköpostia tai tilaa kortit kotisivujen linkin kautta



Hetken Helmiä - Kuva ja näkökulmakortit



Kuvat auttavat avaamaan hetkeä, elämän- tilannetta, missä juuri sillä hetkellä olemme. Hetket ovat kuin Helmiä, joita pyörittelemällä voi löytää uutta ajattelemisen aihetta ja uusia mahdollisuuksia tekoihin.



Värikköisiä, näkö- kulmakortteja on 35 ja mustavalkoisia, virittäviä kortteja 20.

Kuvat toisinaan pysäyttävät, toisinaan virittävät läsnä olevaan hetkeen. Keskittyminen auttaa löytämään sen Helmen, joka milloinkin on löydettävissä. Kuvissa on näkökulmia, uutta perspektiiviä antavat tekstit, joita lukemalla voi virittyä pohtimaan, tarkentaa omaa ajatustaan suuntaan tai toiseen.

Kuvakortteja voi käyttää lukemalla virittävät tekstit tai tarkastelemalla pelkästään kuvia. Kuvien tehtävä on virittää mielikuvia ja niistä heräävät Hetkien Helmet.

Hinta 39€ + 6,90€ postituskulut

Kirjava Keveys- Kehon ja Mielen Hoitoa
 Katja Saarinen
 mielenkirjavuus@gmail.com
 www.muutosmatkalla.com
 1847213-7

Tilaa kortit

Laita minulle
 sähköpostia tai
 tilaa kortit
 kotisivujen linkin
 kautta