

Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2019-2020

Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2019-2020 to-pe -ryhmä:

1. vko 1 to-pe 12. – 13.09.2019
2. vko 2 to-pe 10. – 11.10.2019
3. vko 3 to-pe 07. – 08.11.2019
4. 1. harjoituspäivä, päivämäärä ilmoitetaan mahdollisimman pian
5. vko 4 to-pe 12. – 13.12.2019
6. vko 5 to-pe 16. – 17.01.2020
7. 2. harjoituspäivä pe 31.01.2020
8. Hiljaisuuden päivä la 01.02.2020
9. vko 6 to-pe 05. – 06.03.2020
10. vko 7 to-pe 23. – 24.04.2020
11. vko 8 to-pe 14. – 15.05.2020

torstaisin klo 16.00-18.30,
perjantaisin klo 09.15-16.00,
harjoituspäivät ja hiljaisuuden päivä klo 09.00-16.00

Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2019-2020 ma-ti -ryhmä:

1. vko 1 ma-ti 23. – 24.09.2019
2. vko 2 ma-ti 14. – 15.10.2019
3. vko 3 ma-ti 04. – 05.11.2019
4. 1. harjoituspäivä, päivämäärä ilmoitetaan mahdollisimman pian
5. vko 4 ma-ti 09. – 10.12.2019
6. vko 5 ma-ti 20. – 21.01.2020
7. 2. harjoituspäivä su 02.02.2020
8. Hiljaisuuden päivä ma 03.02.2020
9. vko 6 ma-ti 09. – 10.03.2020
10. vko 7 ma-ti 20. – 21.04.2020
11. vko 8 ma-ti 18. – 19.05.2020

maanantaisin klo 16.00-18.30,
tiistaisin klo 09.15-16.00,
harjoituspäivät ja hiljaisuuden päivä klo 09.00-16.00

Paikka:

To-pe -ryhmän torstain tapaamiset Läsnäolon Tila, Etelä-Haaga, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki ja perjantain tapaamiset Olo-Tila, Kruunuhaka, Maurinkatu 8-12, 00170 Helsinki.

Ma-ti -ryhmän maanantain tapaamiset Läsnäolon Tila, Etelä-Haaga, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki ja tiistain tapaamiset Olo-Tila, Kruunuhaka, Maurinkatu 8-12, 00170 Helsinki.

Molempien ryhmien 1. harjoituspäivä ja 2. harjoituspäivä sekä hiljaisuuden päivä Läsnäolon Tila Etelä-Haaga, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki.

Ohjaajat: Pääkouluttaja Mindfulness-pioneeri, sertifioitu MBSR-ohjaaja, mindfulness-kouluttaja Leena Pennanen. Osan tapaamisista ohjaa kokenut Mindfulness-ohjaaja CFM® Sirpa Salmenoja. Lisäksi Petri Pennanen ohjaa osan harjoituspäivistä ja hiljaisuuden päivistä.