

## **Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2018-2019**

### **Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2018-2019 ma-ti -ryhmä:**

1. vko 1 ma-ti 10. – 11.09.2018
2. vko 2 ma-ti 08. – 09.10.2018
3. vko 3 ma-ti 05. – 06.11.2018
4. 1. harjoituspäivä la 17.11.2018 **HUOM! La Läsnäolon Tila**
5. vko 4 ma-ti 03. – 04.12.2018
6. vko 5 to-pe 17. – 18.01.2019 **HUOM! To-pe**
7. 2. harjoituspäivä pe 01.02.2019 **HUOM! Pe**
8. Hiljaisuuden päivä la 02.02.2019 **HUOM! La Lapinlahden Lähde**
9. vko 6 ma-ti 18. – 19.03.2019
10. vko 7 ma-ti 08. – 09.04.2019
11. vko 8 ma-ti 20. – 21.05.2019

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

### **Mindfulness-jatkokoulutus CFM® 2018-2019 to-pe -ryhmä:**

1. vko 1 to-pe 13. – 14.09.2018
2. vko 2 to-pe 11. – 12.10.2018 **HUOM! Pe Läsnäolon Tila**
3. vko 3 to-pe 01. – 02.11.2018
4. 1. harjoituspäivä su 18.11.2018 **HUOM! Su Läsnäolon Tila**
5. vko 4 to-pe 29. – 30.11.2018
6. vko 5 to-pe 10. – 11.01.2019
7. 2. harjoituspäivä su 03.02.2019 **HUOM! Su Lapinlahden Lähde**
8. Hiljaisuuden päivä ma 04.02.2019 **HUOM! Ma**
9. vko 6 to-pe 14. – 15.03.2019
10. vko 7 to-pe 11. – 12.04.2019
11. vko 8 to-pe 23. – 24.05.2019

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

#### **Paikka:**

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

**To-pe -ryhmän** torstain tapaamiset Läsnäolon Tila, Etelä-Haaga, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki ja perjantain tapaamiset Olo-Tila, Kruununhaka, Maurinkatu 8-12, 00170 Helsinki (HUOM! 11.-12.10.18 molemmat päivät Läsnäolon Tilassa).

Molempien ryhmien 1. harjoituspäivä Läsnäolon Tila Etelä-Haaga, Artturi Kanniston tie 10, 00320 Helsinki. Molempien ryhmien 2. harjoituspäivä ja ma-ti ryhmän hiljaisuuden päivä la 02.02.19 Lapinlahden Lähde (entisen Lapinlahden sairaalan tiloissa), Lapinlahdenpolku 8/Lapinlahdentie 1, 00180 Helsinki. To-pe ryhmän hiljaisuuden päivä ma 04.02.19 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.