

MIELIV⚡IMALA

Mielivoimalan meditaatiot Kruunupuistossa

Tervetuloa pysähtymään, rauhoittumaan ja levähtämään.

Mielivoimalan meditaatioihin voit tulla juuri sellaisena kuin olet. Aiempaa kokemusta meditaatiosta ei tarvita.

Sana meditaatio voi säikäyttää sinut ajattelemaan vaikeita risti-istunta asentoja tai pakkoa tyhjentää mieli kokonaan ajatuksista. Sanaa ei kannata säikähtää. Meditaatiolla tarkoitetaan hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon pohjautuvia harjoituksia. Harjoitukset voi tehdä istualtaan tai makuultaan. Kyse on pysähtymisestä lempeästi oman kehon ja mielen äärelle.

Asettumisen meditaatio

Tämä meditaatio on tarkoitettu sinulle, joka haluat hetken hiljaisuutta ja omaa rauhaa asettautua. Ehkä mielessäsi pyörii paljon ajatuksia tai kenties olet vasta saapunut Kruunupuistoon ja mielesi ei ole vielä asettautunut aloilleen. Tämän asettautumisen meditaation avulla saat mahdollisuuden pysähtyä, antaa kehosi ja mielesi asettautua tähän paikkaan. Meditaation voi tehdä istualtaan tai makuultaan.

Iltameditaatio

Tämä meditaatio on tarkoitettu sinulle, joka haluat päivän päätteeksi pysähtyä, rauhoittua ja palautua. Iltameditaatiossa rauhoitetaan keho ja mieli hyviä yöunia varten.

Ohjaajana

Ohjaajana toimin minä; rentoutusohjaaja ja mindfulness opiskelija Jenni Tiwari. Minulla on yli kymmenen vuoden kokemus erilaisista rentoutus- ja mindfulnessharjoitteista. Käytän mindfulness harjoituksia päivätyössäni sosiaalityöntekijänä perheneuvolassa ja ohjaan meditaatioita myös Helsingin Vuosaaressa. Olen Punkaharjulta kotoisin. Tarjoan täällä palveluita silloin, kun olen mökkeilemässä ja latautumassa Punkaharjun luonnon syleilyssä ☺.