

## Hinnat ja ilmoittautuminen

### HINTA

- Kurssimaksu 80 €
- Ruokailupaketti 80 €, sisältäen kaikki ohjelmassa mainitut ateriat. Mahdollisuus yksittäisiin ruokailuihin erillisen hinnaston mukaisesti.
- Majoitus 2 hh 35 €/yö/henkilö, 1 hh 55 €/yö/henkilö



Tämä kurssi  
verkkosivuillamme  
kkro.fi/kurssit/  
minunmatkani25

### ILMOITTAUTUMINEN

**Kurssille mahtuu mukaan 16 kirjoittajaa. Kannattaa siis ilmoittautua mukaan heti, kuitenkin viimeistään 14.2.2025 Opiston toimistoon:**

- Sähköisellä lomakkeella: [link.webropol.com/ep/minunmatkani25](http://link.webropol.com/ep/minunmatkani25)
- Sähköpostitse [toimisto@kkro.fi](mailto:toimisto@kkro.fi)
- Puhelimitse 08 4639 200

### PERUUTUSEHDOT

Jos et voikaan osallistua kurssille tai tapahtumaan, muistathan ilmoittaa siitä ensi tilassa. Kurseille ja tapahtumiin ilmoittautumisessa ja ilmoittautumisen peruuttamisessa noudatetaan seuraavia peruutusehtoja:

- Ilmoittautumisen voi peruuttaa veloituksetta viimeistään 8 päivää ennen tapahtuman alkua.
- 7–3 päivää ennen tapahtumaa tehdystä peruutuksesta veloitamme 30 % tapahtuman maksuista, siitä osuudesta mikä on varattu ilmoittautumisen perusteella.
- Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme maksut täysimääräisinä.
- Sairaustapauksissa maksuja ei peritä (toimitettava lääkärin tai terveydenhoitajan todistus)
- Peruutukset tehdään Opiston toimistoon.
- Jos osallistuja joutuu keskeyttämään kurssin, maksuja ei palauteta.

# Minun matkani

– Terapeuttista kirjoittamista  
omista elämänvaiheista

14.–16.3.2025



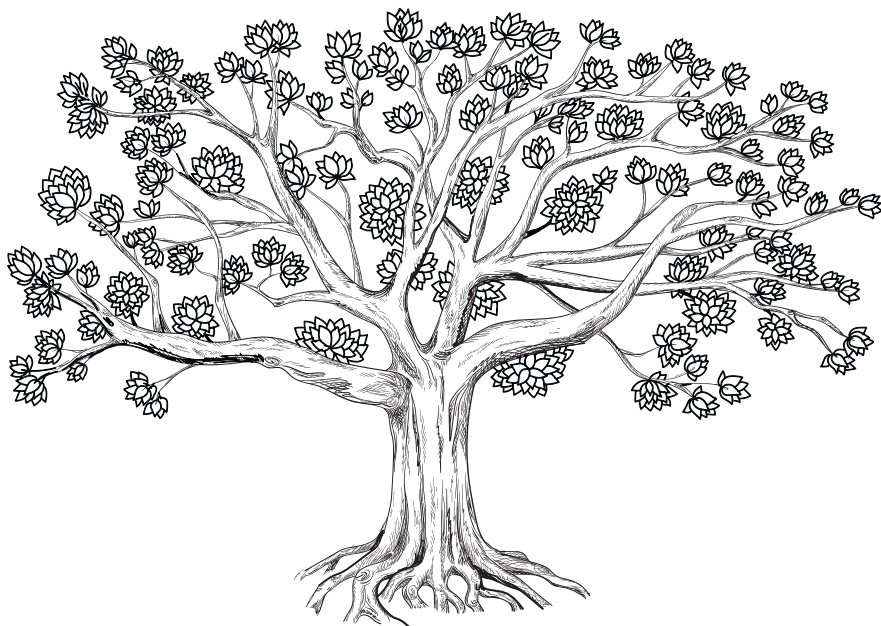
# Minun matkani

## – Terapeuttista kirjoittamista omista elämänvaiheista 14.–16.3.2025

*Minun matkani* on kurssi kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille, jotka haluavat syventää omaa itsetuntemustaan ja ymmärrystään omasta elämänpolustaan kirjoittamalla. Erityistä kirjoitustaitoa ei mukaan tuleva kuitenkaan tarvitse, sillä tällä kursilla eivät oikeinkirjoitussäännöt ole pääosassa!

Kurssin aikana verryttelemme kirjoittamista mukavien harjoitusten parissa, tutustumme terapeuttiseen kirjoittamiseen, rakennamme sukupuun ja aloitamme oman elämänkaaren tekemisen sekä siitä kirjoittamisen.

**Kurssin vetäjänä toimii** Sirpa Laurila, KM, luokanopettaja, toimittaja ja terapeuttisen kirjoittamisen ohjaaja.



### Ohjelma

#### PERJANTAI 14.3.

16.00–17.00 Ilmoittautuminen ja päivällinen

17.00–19.30 **Minä kirjoittajana;**

Lyhyt johdanto kirjallisuusterapiaan ja terapeuttiseen kirjoittamiseen. Aloitamme elämänkaaren rakentamisen ja siitä kirjoittamisen lapsuuden teemoilla.

20.00–20.45 **Iltapala**

#### LAUANTAI 15.3.

8.00–9.00 **Aamupala**

9.00–11.30 **Menneisyys voimavarana;**

**mitä sitten, jos lapsuuden aika ei ollutkaan kultainen?**

Elämänkaaren rakentaminen jatkuu.

Elämänkaarikirjoittaminen jatkuu, aiheena lapsuuden lisäksi nuoruusvuodet.

11.30–12.30 **Lounas**

13.00–14.00 **Lähtöruudussa; rakennamme sukupuun.**

Elämänkaarikirjoittaminen jatkuu, aiheena ihanat ja haastavat lähisuhteet.

14.00–14.30 **Kahvi**

14.30–16.00 **Myrskyn silmässä;**

**haasteena elämän kriisit, traumat ja voimakkaat tunteet.**

Elämänkaarikirjoittaminen jatkuu elämän käännekohtilla, huippuhetkillä ja laaksonpohjilla.

17.00–18.00 **Päivällinen**

18.00–19.30 **Elämänkaarikirjoittaminen jatkuu aikuisvuosilla.**

**Iltahetki Hyvän Paimenen seurassa.**

20.00–20.45 **Iltapala**

**Mahdollisuus saunaan**

#### SUNNUNTAI 16.3.

8.00–9.00 **Aamupala**

9.00–11.00 **Huominen on Herran; unelmia ja tulevaisuuden toiveita.**

11.00–12.00 **Lounas** (huoneiden luovutus kello 12 mennessä)