

Hinnat ja ilmoittautuminen

HINTA

- Täysihoitohinta (ohjelma, ruokailut, majoitus):
160 € / 2 hh/henkilö tai 200 € / 1hh
- Puolihoito (ohjelma ja ruokailut) 100 €

Vähävaraiset voivat hakea avustusta kurssimaksuihin.
Hakulomakkeen saa Opiston toimistosta tai verkkosivuilta.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen ja tiedustelut Opiston toimistoon 28.2. mennessä:

- Sähköisellä lomakkeella: link.webropol.com/ep/sovintoon2025
- Sähköpostitse toimisto@kkro.fi
- Puhelimitse 08 4639 200

Paikat täytetään varausjärjestyksessä. Määräajankin jälkeen voi tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja.

PERUUTUSEHDOT

Jos et voikaan osallistua kursseille tai tapahtumaan, muistathan ilmoittaa siitä ensi tilassa. Kursseille 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.



Tämä kurssi
verkkosivuiltamme
[kkro.fi/kurssit/
sovintoon2025](http://kkro.fi/kurssit/sovintoon2025)

Sovintoon elämän kanssa -viikonlopu SOVINTOON HANKALIIEN TUNTEIDEN KANSSA 21.–23.3.2025



Sovintoon elämän kanssa -viikonloput

SOVINTOON HANKALIEN TUNTEIDEN KANSSA 21.–23.3.2025

Hankalat tunteet vievät voimia ja kaventavat elämää. Haluaisimme elää ilossa ja vapaudessa, mutta paha olo tai tukkoiset tunteet sitovat.

Tunteet ovat Jumalan luoma "antennijärjestelmä", joka kertoo mitä meille kuuluu. Tunteet vaikuttavat elämäämme yllättävän paljon. Hankalia tunteita ei voi hallita käskemällä tai komentamalla. Tunteitten torjuminen saa aikaan pahaa jälkeä. Siksi tunne-elämän tervehtyminen on yksi hyvinvointimme avain.

Viikonlopun tavoitteena on oppia ymmärtämään tunteittemme viesti, kohdata hankalia tunteita, kuulostella Jumalan luomissuunnitelmaa tunteittemme alueella ja suuntautua kohti tunne-elämän tervehtymistä ja aidompaa elämää.

Viikonloppu on tarkoitettu henkilökohtaisesta työskentelystä kiinnostuneille ja sielunhoitotyötä tekeville. Osallistuminen edellyttää kokoaikaista mukanaoloa.

Kouluttajina Outi Huczowski ja Saara Kinnunen.

Outi Huczowski on teologian maisteri, sielunhoitoterapeutti ja ammatillinen opettaja. Hän toimii pastorina Karjasillan seurakunnassa Oulussa.

Saara Kinnunen on psykoterapeutti ja sielunhoidon kouluttaja. Hän on toiminut perheneuvojana Vaasan seurakuntayhtymän perheasian neuvottelukeskuksesta. Hän on kirjoittanut lukuisia perhettä, kasvatusta, ihmissuhteita ja sielunhoitoa käsitteleviä kirjoja. *Sovintoon elämän kanssa* -kirja myötäilee viikonlopun teemoja.

Työskentelytapoina alustukset, henkilökohtainen ja yhteisöllinen työskentely sekä rukous.

Mahdollisuus vertaistukeen ja esirukoukseen.



Ohjelma

PERJANTAI 21.3.

- 16.00 Päivällinen
- 17.00 Kun on tunteet – mistä tunteissa on kysymys
- 19.00 Pettymykset hankalien tunteiden taustalla
- 20.30 Illtapala

LAUANTAI 22.3.

- 8.00–9.00 Aamiainen
- 9.00 Torjutut tunteet
- 10.00 "Vaikean olon" tutkiminen ja kesyttäminen
- 11.30 Lounas
- 13.00 Elämää kaventavat tunteet; pelko ja häpeä
- 14.30 Kahvi
- 15.00 Itsetuntemuksen syventäminen
Työskentelyä itseni kanssa ja mahdollisuus henkilökohtaiseen esirukoukseen
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Sovintoon hankalien tunteiden kanssa.
Uutta luovan Jumalan kohtaaminen
- 20.00 Illtapala + saunat

SUNNUNTAI 23.3.

- 8.00–9.00 Aamupala
- 9.00 Arjen hankalat tunteet: ärtymys, kiukku, kateus
- 11.00 Hyvien tunteiden voima
- 12.00 Lounas