

Mielenreitti

10.12.2022 - 24.12.2022

Mielenkipinä

15.12.2022 klo 12.00-15.00

Mielenkipinä -retkillä suunnittelemme luontopolkua ja huolehdimme omasta hyvinvoinnistamme.

Suurin seikkailu tapahtuu oman mielen sisällä. Oman mielen sisäinen matka kulkee läpi elämämme ja se sisältää monenlaisia vaiheita. Meistä ei kukaan tiedä, millaisia polkuja elämä tuo tullessaan ja se luo matkaan oman jännityksensä.

Retkellä pääset tutustumaan kesällä 2023 valmistuvaan Mielenreitti-luontopolkuun Hervannassa, Suolijärvellä sekä kuulemaan kokemusasiantuntija Katjan tarinaa liiallisen kiltteyden ja miellyttämisen syövereistä nykyiseen luontoilun täyteiseen elämään. Katjan tarina auttaa myös sinua pysähtymään oman elämäsi äärelle.

Ensi kesänä valmistuva Mielenreitti-luontopolku tuo mahdollisuuden pysähtyä kokemustarinoiden ja toivon äärelle. Polku saattaa ihmisiä yhteen luonnossa, kannustaen merkityksellisiin kohtaamisiin sekä vahvistaen yhteyttä luontoon, toisiin sekä omaan itseen. Polku suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä henkilöiden kanssa, joilla on omakohtaisia kokemuksia elämänkriiseistä tai mielenterveyden haasteista. Kuka tahansa aikuisikäinen on tervetullut mukaan suunnitteluun.

Päivän aikana kuljetaan n. 2,7 kilometrin luontopolku vaihtelevassa metsämaastossa. Reitin varrella on yksi jyrkempi nousu ja yksi jyrkkä lasku. Retkellä tarjolla lämmintä glögiä/teetä ja pientä purtavaa (gluteeniton sekä vegaaninen vaihtoehto löytyvät myös).

Paikka: Suolijärvi

Ohjaajat: Eva ja Satu

Hinta: Maksuton

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: ilmoittaudu viimeistään maanantaina 12.12. Satulle

satu.pesonen@mielen.fi / 050 575 6027.

Voit liittyä mukaan myös meidän tekstarilistalle laittamalla Satulle viestiä, listalla kuulet aina ensimmäisenä tulevat retket.

Metsäiset joululaulajaiset

21.12.2022 klo 13.00-16.00

Lisäinfoa tapahtumasta tulee lähempänä ajankohtaa.

Aika: ke 21.12. klo 12-15.

Ohjaajat: Eva ja Satu

Lisätietoja: satu.pesonen@mielen.fi / 050 575 6027.

Voit liittyä mukaan myös meidän tekstarilistalle laittamalla Satulle viestiä, listalla kuulet aina ensimmäisenä tulevat retket.
