

## Mindfulness-kurssi VAS:lla maaliskuussa

Kurssipäivät:

8.3. klo 18.30-19.30, ABC Kiitokaari, Styrpuuri-kokoustila

22.3. klo 18.30-19.30, ABC Kiitokaari, Paapuuri-kokoustila

29.3. klo 18.30-19.30, ABC Kiitokaari, Paapuuri-kokoustila

Kurssin hinta 10 €.

Ilmoittautuminen:

[https://docs.google.com/forms/d/1ahFA46licIMzkpmzG8cakZs1\\_57IIADS4xeKP3UdM-s/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1ahFA46licIMzkpmzG8cakZs1_57IIADS4xeKP3UdM-s/viewform)



### Mindfulness

Mindfulness (suomennetaan toisinaan tietoisuustaidot) on hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon toteuttamista jokapäiväisessä elämässä. Sillä tarkoitetaan tietoisuuden tilaa, jossa ihminen elää juuri käsillä olevassa hetkessä ja Mindfulness-taitoja voi tietoisesti harjoittaa. Viimeisten vuosikymmenien aikana erilaiset Mindfulness:n pohjautuvat harjoitteet ovat vakiinnuttaneet paikkansa erilaisissa konteksteissa ja sen on todettu edesauttavan ihmisten valmiuksia selviytyä hyvinkin haastavista elämäntilanteista ja edesauttavan heidän hyvinvointiaan. Siitä on todettu olevan apua mm. jännittämiseen ja stressinhallintaan.

### Agility ja mindfulness

Agility on energinen, nopeampainen ja vaativa laji ja vaatii ohjaajalta hyvän fyysisen kunnon lisäksi psyykkistä kapasiteettia. Mindfulnessin avulla agilitykoiran ohjaaja voi kasvattaa mielen joustavuutta ja löytää apua yhtäläillä kisajännitykseen kuin arkielämään koiran kanssa.

Jos haluat lähteä mukaan kokeilemaan voisiko Mindfulnessista olla hyötyä sinulle ja koirallesi, tule mukaan kolmen kerran ohjelmaan (sitouduthan olemaan mukana jokaisessa tapaamisessa).

### Kouluttaja

Kouluttajana toimii Vaasan yliopistolta kauppatieteen tohtori Liisa Mäkelä. Liisa on myös juuri väitellyt psykologian alalta Tampereen yliopistosta. Lisäksi hän on kouluttautunut Mindfulness-ohjaajaksi Monash-yliopiston järjestämällä kursseilla (yksi maailman pioneeri yliopistoista (Melbourne, Australia), jossa tehdään Mindfulness -tutkimusta). Liisan perheessä on kolme koiraa ja Liisa on harrastanut koiriensä kanssa eri lajeja vuosien varrella, myös agilityä. Tällä hetkellä Liisan 10-vuotias tytär harjoittelee VAS:ssa kääpiövillakoira Ellin kanssa.

### Lisätietoja:

Mitä mindfulness on?

Monashin yliopiston Craig ja Richard kertovat, mitä Mindfulness on:

<https://www.youtube.com/watch?v=KkvRJJEUjL0>

<https://www.youtube.com/watch?v=C8pDAv-6vyQ>

