



Seminar

“Kes Ma Olen”

13.02- 15.02.2015

Seminari sissejuhatuses mõtestatakse lahti enesetajumise ja -tunnetamise ning enesejälgimise ja -vaatlemisega seotud teemasid. Praktiliste harjutuste abil õpitakse sisemiste protsesside jälgimist ja tajumist. Ülejäänud seminari tegevuses käsitletakse psüühika, teadvuse, isiksuse, ego ja alaisiksuste olemasolu.

Kohale palume tulla reedel 1 h enne seminari algust, et oleks aega end sisse seada.

Reede:

18.00-
sissejuhatus

Laupäev:

7.00-8.00
hommikune
dünaamiline
hingamispraktika
8.30-9.30
hommikusöök
10.00-14.00
põhiprogramm
14.00-15.30
lõunasöök
15.30-18.30
põhiprogramm
18.30-19.30
õhtusöök

Pühapäev:

7.00-8.00
hommikune
dünaamiline
hingamispraktika
8.30-9.30
hommikusöök
10.00-14.00
põhiprogramm
14.00-15.00
lõunasöök
15.30-17.00
seminari kokkuvõte ja
lõpetamine

Tuisuliiva
Puhkemaja
Kabli küla,
Häädemeeste vald
Pärnumaa
www.tuisuliiva.ee



Seminari “Kes Ma Olen” teemad:

- Kuidas kujuneb meie minapilt. Iseenda ja maailma teadvustamise protsess. Teadlikkuse ja teadvustamise instrumendid.
- Tähelepanu kui „psüühiline organ“ ja tähelepanelikkus. Sisemaailmas toimuva varitsemine, jälitamine ja sellele reageerimine.
- Inimteadvuse 3 reaalsust ja nende keeled – mõtted, tunded, kehaaistingud (info, energiad, kehaprotsessid).
- Isiklik ajalugu; kuidas ta loob meie iseloomu, harjumusi, reaktsioone, isiksust ning elusituatsioone ja sündmusi.
- Minateadvuse paljusus.
- Isiksus ja alaisksused.
- Mis on EGO.
- Sisemine psüühiline perekond – peamised alaisksused, iseloomu ja isiksuse allikad.
- Alaisksuste jõud, energia ja teadlikkus.
- Alaisksuste liigid ja vormid.
- Arhetüüpsed protsessid ja nende seosed alaisksustega.
- Eelmised elud ja esivanemad kui hetkes elavad alaisksused.
- Loominguliste, spontaansete, mänguliste alaisksuste arendamine.
- Haigused ja alaisksused. Enesetervendamine.

Seminari “Kes Ma Olen” praktikad:

- Kehalis-dünaamilised praktikad – jooga, tants, pantomiim
- Hingamispraktikad
- Rollimängud
- Konstrellatsioonid
- Eneseanalüüs ja rühmatööd



SEMINARI HIND: 150€
Koolitaja: Tõnu Talimaa
Ööbimine: Tuisuliiva Puhkemaja
Riietus: vabaaja mugavad riided
Vajalik: kirjutusvahend ja paber
Hind sisaldab majutust ja toitu.