



Soiva-TunneVaaka®

Miten paljon äidin mieli painaa?

Musiikkia hyödyntävä
äitien itsetuntemusryhmä

Äidiksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita ja joskus niiden kanssa voi olla vähän hukassakin. Kaikki tunteet kuuluvat äitiyteen. On tärkeää pysähtyä niiden äärelle, sillä niillä on tärkeä viesti. Äitiys voi pahimmillaan olla uuvuttavaa uhrautumista, hukuttavia huolia, pahimman pelkoa ja raivokasta riittämättömyyttä. Parhaimmillaan se tuottaa mitä syvintä iloa ja mielekkyyttä.

Soiva Tunnevaakaryhmä ryhmä pureutuu äitiyden erilaisiin tunteisiin musiikkia hyödyntäen. Mikä sävelmä, musiikkikappale herättää sinussa voimakkaita tunteita, mikä antaa voimaa arkeen? Musiikin kautta etsimme vastauksia mm. kysymyksiin: Kuka olen ihmisenä, naisena ja vanhempana? Millainen on sisäinen käsikirjoitukseni? Mistä tunteeni kumpuavat, ja miten ne liittyvät kasvutarinaani? Miten hallitsen tunteitani? Mihin kipeitä tunteita tarvitaan? Sinun ei tarvitse osata soittaa tai laulaa, riittää halu käsitellä edellä mainittuja kysymyksiä tuomalla mukaan sinulle merkityksellinen musiikkikappale, jonka kautta yhdessä voimme tutkia kysymyksiä ryhmässä.



Kenelle Helsinkiläisille äideille, jotka kaipaavat tukea vanhemmuuteen ja tunteiden säätelyyn. Menetelmänä on TunneVaaka®-oppaaseen perustuva dialoginen ja toiminnallinen itsetuntemus- ja tunnetyöskentely pienryhmässä. [Lataa TunneVaaka®-opas tästä.](#)

Ohjaajana Maria Kalaniemi, muusikko ja terapeutti

Paikka Helsingissä, Maria Akatemian tiloissa

Ajankohta Torstaisin 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11. klo 17.00-19.00, yhteensä 5 x 2h

Hinta Maksuton. Helsingin kaupungin tuella.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

[verkkolomakkeella](#) ja toimisto@maria-akatemia.fi, p. 09 756 2250