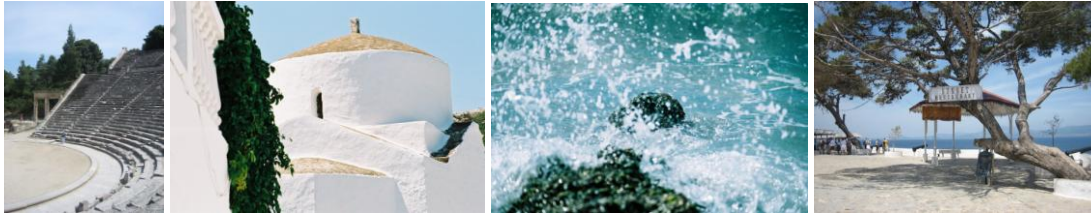


## KEVÄÄN 2012 KURSSIT KUKKALOISTOISESSA KREIKASSA!

Aloita kesä 2012 Kreikan keväässä! Yhdistä loma ja kurssi ikimuistoisesti Peloponnesoksen niemimaalla, pienessä, turvallisessa Drepanon kylässä, noin 2,5 tunnin bussimatkan päässä Ateenasta.



### **1. viikko 12.5-19.5** ([lue lisää Vedic Artista](#))

Vedic Art 5 pv intensiivikurssi, Hannele Lahdelma

### **2. viikko 19.5- 26.5** ([lue lisää kinesiologiasta](#))

Kinesiologia, 4 pv kurssi, Hannele Lahdelma

Mytologiakurssi 1 ½ pv, Anna Oikkonen

### **1. Viikko, 5 päivän Vedic Art -intensiivikurssi**

Sopii vasta-alkajille, kertaajille ja jatkokurssilaisille. Käymme läpi ja sisäistämme 17 prinssiippiä ja maalaamme. Ei edellytä mitään osaamista, kiinnostus väreihin ja maalaamiseen riittää!

Kurssia voimme pitää hotellin tiloissa, säiden mukaan myös ulkona, mm. rannalla tai läheisellä pyhällä vuorella.

Päivällä mahdollisuus uida tai nauttia kreikkalaisesta ruuasta lähitavernoissa, retkeillä lähialueella, jossa 2 km päässä sijaitsee ”turistisempi” Tolo tai pieni Vivarin kalastajakylä. 10 km päässä sijaitsee viehättävä venetsialaisvaikutteinen pikkukaupunki Nafplion, itsenäisen Kreikan ensimmäinen pääkaupunki.

Kurssin puolivälissä teemme (säistä riippuen) kokopäiväretken laivalla lähisaarille: aasien ja taiteilijoiden Hydralle ja paluumatkalla poikkeamme Spetsen saarelle. Delfiinit tulevat usein tervehtimään laivamatkustajia.

Meillä on mahdollisuus myös tehdä retki antiikinaikaiselle maailmankuululle Epidavrokselle, jossa sijaitsi muinaisen ajan suurin ja tärkein ”healing”-center, Asklepion-hoitokeskus. Pyhäkköalueella on ainutlaatuisesta akustiikastaan tunnettu amfiteatteri, mikä tarjoaa kaikille laulajille ja lausujille hienon tilaisuuden kokeilla akustiikan toimivuutta!

Viikon päätteeksi vietämme Ystävyyden-illan kreikkalaisissa tunnelmissa paikallisten ruokien ja juomien kera.

**1. viikon hinta on 850 euroa.** Matkasta Kreikkaan kukin vastaa itse.

850 euron hintaan sisältyy:

- lentokenttäkuljetukset, alustava kuljetus lentoasemalta Blue1 lentojen aikataulujen mukaan Ateena-Drepano-Ateena. Pysähdys Korintin kanavalla ja matkan aikana Kreikan historiaa ja mytologian tarinoita.
- yöpyminen 2 hengen huoneessa, siistissä ja rauhallisessa Triton-hotellissa, runsaan aamupalan kera, huoneessa jääkaappi ja keittolevy
- kokopäiväretki Hydran ja Spetsen saarille, lähtö aamulla klo 8 aikaan Tolosta, paluu takaisin Drepanoon n. klo 19.30
- 5pv Vedic Art-intensiivikurssi
- ystävyiden-ilta, kreikkalaisissa tunnelmissa hyvän ruuan ja juomien kera

Vedic art -kurssin pitäjä Hannele Lahdelma,

Vedic art opettaja, dipl. kinesiologi, TFH- kouluttaja, Stress Release- kouluttaja.

Drepanossa asuva Anna Oikkonen on useimmilla retkillä oppaanamme.

Oikkonen on taiteilija, mytologian tutkija ja ReikiMaster ja hän on kakkosviikon mytologiakurssin vetäjänä.

Hannele ja Anna ovat kurssiajan 12.5-19.5 kanssanne ja vastaavat teitä askarruttaviin kysymyksiin ja käytännön asioihin.

Kurssiviikon jälkeen halukkaille mahdollisuus jatkaa lomaa toisella viikolla, ja halutessa osallistua Kinesiologian 4 pv kurssille, tai myös 1½pv mytologiakurssille.

Lisäviikon hinta määräytyy sen mukaan kuinka paljon tulokkaita ja kursseille osallistujia. Mahdollisuus tulla myös vain kakkosviikolle.

Useimpien lentojen hinnat vaihtelevat välillä. 230-330 e.

Esimerkkilento:

Blue1 suora lento 12.5 lähtö Helsingistä klo 14.30 tulo Ateenaan klo18.10

Paluu 19.5 tai 26.5 Ateenasta klo 18.55 tulo Helsinkiin klo 22.30

Alustava ilmoittautuminen mahdollisimman nopeasti

Hannelelle: [hannele.lahdelma@luukku.com](mailto:hannele.lahdelma@luukku.com), puh.040 7551049

tai Annalle: [filelia@luukku.com](mailto:filelia@luukku.com), puh.+358 50 550 2709

Sitovat ilmoittautumiset helmikuun loppuun mennessä. Perimme ilmoittautumis/ varausmaksun 150 euroa.

Olet lämpimästi tervetullut kursseille ja yhteiseen loman viettoon Kreikassa!

Hannele ja Anna

## Vedic Art – kurssi

Sinulle, joka tunnet vetoa väreihin, luovaan maalaamiseen ja itsesi kehittämiseen!

*Veda = tieto, tietoisuutta luonnonlaeista ja elämästä!*

- on taidekoulutusmenetelmä
- voi toimia itsensä kehittämismenetelmänä, auttaa kasvamaan ja kehittymään ihmisenä
- voi auttaa oman elämäntehtävän löytämisessä tai sen tarkentamisessa
- voi auttaa eroon vanhoista käsityksistä uusiin käsityksiin ja uskomuksiin
- ei ole terapiaa, mutta voi toimia terapeuttisesti, niin kuin mikä tahansa luova toiminta
- ei ole taidesuunta, ismi tai uskonto
- ei edellytä mitään osaamista, ainoastaan uskallusta heittäytyä, ennakkoluulottomuutta ja viattomuutta

Peruskurssi ensi kertalaisille ja kertaajille. Jatkokurssit: Prinsiippien lisäykset ja kolme kosmista viivaa, Elefantti ja vedangat ja lyhyempi versio Nimi ja Muoto kurssista myös mahdollisia.

Tunnit Drepanossa pidetään aamupäivisin ja illalla, yht. noin 27 tuntia, tai sovitusti sisällä, ulkona, rannalla, pyhillä paikoilla!

*Tiedustelut ja ilmoittautumiset:*

Hannele Lahdelma, Vedic Art opettaja

puh 040 7551049

hannele.lahdelma@luukku.com

[www.dom007.com/xenon](http://www.dom007.com/xenon)

## **Terveyttä ja tasapainoa kinesiologisilla itsehoitomenetelmillä!**

Kinesiologinen, kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä kurssi Kreikassa 19.5. – 26.5.2012 viikon aikana, neljänä päivänä, yht. noin 20 tuntia.

*Koetko stressiä, epämääräisiä vaivoja, tarvetta tehdä muutoksia elämässäsi tai muuten vaan haluat voida hyvin jatkossakin?*

*Tavoitteena lisätä luottamusta omiin voimavaroihin ja elämän kantavuuteen!!*

- puhumme yksilöllisestä tasapainosta ja terveydestä ja miten voimme siihen itse vaikuttaa
- opimme mm. mitä tarkoittaa bioenergeettinen ihmiskuva
- opimme erilaisia kinesiologisia itsehoitomenetelmiä fyysisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi
- opimme kinesiologisen lihastestauksen (biopalautemenetelmä) ja miten voimme sillä testauttaa ja testata lähipiirillemme sopivat ravintoaineet ja lisäravinteet ym.
- opimme tiedostamaan stressin aiheuttajia ja miten voimme saada helpotusta erilaisiin stressitiloihin
- opimme menetelmiä, miten vapautua erilaisista kroonistuneista negatiivisista tunnetiloista (huolestuneisuus, ahdistus, pelko jne.)
- opimme silmäjumppaa
- opimme erilaisia tapoja rentoutua
- saamme ryhmätasapainotuksia
- ja paljon muuta...

*Kaikille sopiva, mitään pohjatietoja ei edellytä, mihinkään jatkossa ei velvoita!*

Tervetuloa!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Hannele Lahdelma

dipl. kinesiologi, TFH- kouluttaja, Stress Release- kouluttaja

puh 040 7551049

hannele.lahdelma@luukku.com

[www.dom007.com/xenon](http://www.dom007.com/xenon)