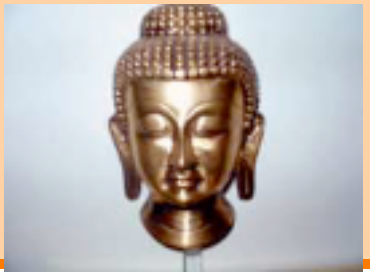
Luonnon Keskus

Suomen Taojooga- ja Vitaalishiatsukoulu

- Vitaalishiatsun hierojakoulutus
- Taojooga-kurssit
- Chi Kung ja tai ji
- Ruoka lääkkeenä
- Naisten Päivät
- Kalevalainen psykologia ja itsetuntemus
- Voimien Viikonloppu
- Wisdom Star
- ym.

2005

Askeleita kehon sisäiseen viisauteen
ja mielenrauhaan



Kouluntie 16, 05100 Röykkä
p. (09) 276 8016, 040 575 5403
sp: info@luonnonkeskus.fi
www.luonnonkeskus.fi

Luonnon Keskus

Suomen Taojooga- ja Vitaalishiatsukoulu

Luonnon Keskus Oy on yksityinen yritys, joka on toiminut vuodesta 1988 lähtien. Tarkoituksenamme on alun alkaen ollut tukea ja kannustaa ihmisiä luontoa kunnioittavaan elämään ja tarjota heille mahdollisuuksia käytännössä oppia perustaitoja ylläpitää ja edistää terveyttään, luovuuttaan ja henkisyyttään.

Tahdomme, että Luonnon Keskus on jatkossakin paikka, jossa kaikki ihmiset, ulkonäköön, yhteiskunnalliseen asemaan, kieleen ja elämännäkemykseen katsomatta voivat kohdata, oppia toisiltaan ja opiskella "käytännön henkisyyttä".

Keskuksemme on vanha hirsirakenteinen koulurakennus keskellä idyllistä maaseutua, sijaiten vain 45 km Helsingistä luoteeseen. Meillä on tilava toimintasali, ruoka-/ kokoontumissali ja sauna sekä ryhmämajoitustilat noin 25, kesällä jopa 40 kurssilaiselle.

Ympärillämme on avara ja kaunis pihapiiri, jossa on energisoiva suihkulähde, omenapuita, puutarha ja tunnelmallinen pajumaja.

Lähin järvi, Sääksjärvi, sijaitsee meiltä noin 3 km päässä.

Näin löydät perille

Jos tulet Helsingin suunnasta:

Linja-auto: Helsingin linja-autoasemalta ota bussi Röykän keskustaan (hinta noin 6 e). Matka kestää noin 50 minuuttia.

Röykästä ota taksi (hinta noin 6 e) Luonnon Keskukseen tai soita meille niin noudamme sinut. Pientä liikuntaa haluavat voivat kävellä Luonnon Keskukseen (2,5 km).

Henkilöauto: Aja Hämeenlinnantietä kohti Klaukkalaa. Klaukkalasta on matkaa Röykän keskustaan 14 km. Röykän keskustan jälkeen tulevan rautatiesillan jälkeen käänny vasemmalle (Leppälampi 2). Kun matkaa on taittunut 2 km on oikealla linja-autopysäkin jälkeen viitta "Luonnon Keskus". Pienen puisen sillan yli kulkeva tie vie koululleme.

Jos tulet Tampereen suunnasta, aja Hämeenlinnan tietä kohti Helsinkiä, kunnes tulee viitta "Hyvinkää pohjoinen". Käänny siitä. Tulet Hyvinkää–Hanko -tielle. Käänny oikealle kohti Hankoa. Noin 26 km jälkeen tulee vasemmalla viitta, jossa lukee: Röykkä 4. Käänny siitä. Aja eteenpäin 2 km, kunnes vasemmalla kyltti "Luonnon Keskus".

Sauna

Kurssipäivän päätteeksi on mukava pistäytyä hikoilemassa oikeassa tervantuoksuisessa puusaunassamme. Lämmitämme saunan aina tarvittaessa, vaikka joka päivä. Meillä on myös turvesauna mahdollisuus.

Ruoka kursseilla

Meillä on ilo tarjota kurssilaisille itse asiantuntevasti ja ajatuksella tehtyä monipuolista kasvis-kalaruokaa. Valmistamme ruoan korkealaatuisista ja mahdollisuuksien mukaan luonnonmukaisesti kasvatetuista (luomu) raaka-aineista. Ateroittemme rungon muodostavat erilaiset viljat ja viljavalmisteet (pastat, leipä, vehnäliha), pavut ja papuvalmisteet (tofu, miso), sekä monipuoliset vihannekset (myös hapan vihannekset), siemenet, pähkinät, marjat ja hedelmät.

Emme käytä ruoanvalmistuksessa maitotuotteita, valkoista sokeria tai lihaa. Vältämme myös valmissäilykkeitä ja lisäaineita sisältäviä ruokia.

Ateriat on koostettu niin, että ne tyydyttävät hyvin kaikkien välttämättömien ravintoaineiden tarpeen ja ovat energialtaan riittäviä ja tasapainoisia.

Ruokamme sopii hyvin myös mm. vegaaneille sekä maito- ja gluteeniyliherkille.

Vaihtotyömahdollisuus

Maksa kurssi joko osin tai kokonaan tekemällä työtä Luonnon Keskuksessa. Työnkuva on hyvin monipuolinen sisältäen mm. kunnostusta ja korjausta, siivousta, pihan ja puutarhan hoitoa ja toimisto-, kokkaus- ja lastenhoitoapua.

Kerro, mikä on oma erityisosaamisesi!

Kurssikauppa

Kurssikeskuksemme sisällä toimii pieni kauppa. Kaupassa on myytävänä mm. luomuelintarvikkeita, mallasuutteilla ja hedelmämehuilla makeutettuja makeisia, keksejä, patukoita, juomia, suklaata ym. Kaupasta löydät myös mm. kirjoja, t-paitoja, Taojooga julisteita ja videoita jne. Kauppa on avoinna aina, kun olemme paikalla.

Myymme myös tuotteitamme nettin kautta: www.luonnonkeskus.fi.

Kurssitilojen vuokraus

Jos olet kiinnostunut järjestämään koulutuksen, kurssin tai vastaavan tapahtuman maaseudun rauhassa mutta sinulta puuttuvat siihen sopivat puitteet, ota meihin yhteyttä. Tarjoamme kurssitilojamme vuokralle kohtuu hintaan joko täyshoidon kanssa tai ilman. Ota yhteyttä tai poikkea käymään!

Shiatsuhoitola Vitaali

Hoitola Helsingin sydämessä

Tule rentoutumaan, virkistymään ja eheytymään viihtyisään hoitolaamme. Sinua palvelevat ammattitaitoiset vitaalishiatsu-hierojamme. Vitaalishiatsu laukaisee jännityksiä, antaa elinvoimaa ja tasapainottaa elintoimintoja.

Vuokraamme hoitolaamme myös kurssikäyttöön ym. Soita ja tiedustele!

Osoite: Tehtaankatu 4, sisäpiha, Helsinki.

Ajanvaraukset: p. 040 575 5403 (jp lilja)

Koulutukset ja kurssit 2005

Taojooga

Askeleita kehon sisäiseen viisauteen ja mielenrauhaan

Mitä on taojooga?

Taojooga pohjautuu vanhaan taolaiseen hengentraditioon. Sen keskeisiä menetelmiä ovat eriasteiset fyysiset, meditaatio- ja chienergiaharjoitukset. Taojooga ohjaa meidät läsnäolevaan yhteyteen todellisen luontomme kanssa.

Käykö taojooga kaikille?

Harjoituksen valinta on aina yksilöllistä. On tärkeää seurata omia mieltymyksiään. Taojooga tarjoaa monipuolisen harjoitusmetodin, joka kehittää tasapuolisesti kaikkia olemuspuoliamme.

Taojoogaharjoitus ei vaadi akrobatiaa tai mitään muutakaan erityisosaamista. Riittää, kun olet kiinnostunut hyvin-voinnistasi ja avoin uusille asioille.

Se on joustava harjoitusmetodi, joka myötäilee harjoittajansa iän sukupuolen, fyysisten rajoitteiden ym. mukaan.

Taojoogan ohjaaja

Jukka-Pekka Lilja on opiskellut ja harjoittanut Taojoogaa vuodesta 1986 lähtien. Hän on opiskellut Taojoogaa monen eri opettajan johdolla, joista tärkeimpiä ovat olleet Juan Li, Mantak Chia, Chungliang al Huang ja Michael Winn. Hän on mestari Mantak Chian (www.universaltao.com) valtuuttama Universal Tao -ohjaaja ja Vitaalishiatsu-hierojakoulun pääopettaja.

Elinten harjoittaminen

Taojooga-harjoituksissa keskitytään paljon sisäelimiin. Elimillä on kyky varastoida ja synnyttää energiaa. Ne kantavat itsessään tunteita, ajatuksia, kokemuksia ja muistoja.

Taojooga tasapainottaa elinten tilaa ja muuntaa negatiivisia tunne-energioita positiiviseksi elinvoimaksi.

Energia- eli chi-meditaatio

Yhteys elinvoiman (chi) kenttäämme tarkoittaa samaa, kuin läsnäolo oman elämämme kanssa. Taojooga-harjoitusten avulla voimme kasvattaa tietoisuuttamme ja herkkyyttämme tästä elämäämme kantavasta voimasta ja oppia ohjaamaan sitä mm. hengityksen, kehon liikkeen, silmien, mielikuvien ja mielen huomion avulla. Runsas chi-energia ja sen vapaa kulku ovat merkki hyvästä terveydestä ja elinvoimasta.

Oheismateriaali

• Opetusvideot • Sisäinen hymymeditaatio -cd • Julisteet • T-paidat • Kirjat ym.

ks. lisää: www.luonnonkeskus.fi

Viikonloppu- ja iltakurssit

Taojooga 1 (avoin kaikille)
- Sisäinen hymymeditaatio
- Kuusi parantavaa ääntä

Ajankohta: 9.–11.12.2005
Hinta: 215 e (sis. täysihoito)

Taojooga 2 (avoin kaikille)
- Meridiaaniliikkeet
- Chi -itsehoito

Ajankohta: 16.9.2005 (Kuopio)
Hinta: 20 e
Ilm: Tarmo Hakkarainen

Taojooga 3 (edellytys Taojooga 1)
- Energiakeskusten yhdistäminen
- Voima-asennot/ maadoittuminen

Ajankohta: 3.-4.9. (J:kylä), 23.-25.9.2005 (Röykkä), 25.-27.11. (Espanja)
Hinta: 85 e (J:kylä), 215 e (Röykkä)(sis. täysihoito)

Taojoogan iltakurssit Helsingissä (alkaen 6.9.)

Shiatsuhoitola Vitaali, Tehtaankatu 4 (sisäpiha), Hki.

Joka tiistai klo 17.30-19. Hinta: 6 e/ krt

Ilmoittautumiset ennakkoon:
p. 040 575 5403 (jp lilja) tai jp@luonnonkeskus.fi

Vitaalishiatsu

Uusi koulutus alkaa 21.10.

Vitaalishiatsu pohjana on kokonaisvaltainen näkemys ihmisyydestä. Sitä voi kuvata vuorovaikutteisen kehotyöskentelyn menetelmäksi, jossa sekä asiakkaan että hoitaja roolit ovat yhtä tärkeät.

Vitaalishiatsun keskeisenä tavoitteena on vitaalienergian elielinvoiman palauttaminen, vahvistaminen ja ylläpitäminen. Se auttaa kehon puhdistumista, tasapainottaa elintoimintoja, laukaisee fyysistä ja psyykkistä jännitystä, pyrkien edistämään elinvoiman vapaata virtausta kehossa.

Kolmivaiheinen koulutus

Hoitajakoulutus on kaksivaiheinen ja sisältää Auttajan ja Ohjaajan tutkinnot. Ohjaajan tutkinto on Vitaalishiatsu-koulutuksen merkittävin ja kattavin osio. Motivoituneilla oppilailla on Ohjaajan tutkinnon jälkeen lisäksi mahdollisuus täydentää opintojaan osallistumalla Kouluttajan tutkintoon.
Koulutus on alusta alkaen käytäntöön tähtäävää.

Kenelle koulutus on suunnattu

Koulutus on juuri sinua varten, joka haluat koskettaa ja tulla kosketetuksi; kaipaat lisää elinvoimaa; olet muutoksessa ja etsit elämällesi käytännöllis-henkistä ilmausta; haluat täydentää ja laajentaa aikaisempia terveysalan opintojasi; sinua kiinnostaa käsillä tekeminen ja kanssaihmistesi auttaminen; haluat päästä lähempään tuttavuuteesi itsesi kanssa ja oppia uutta samanhenkisessä seurassa; olet kiinnostu-nut saamaan tietoa ja käytännön kokemusta ihmiskehon toiminnasta, energia-anatomiasta ja meditaatiosta.

Vitaalishiatsun opiskelu on antoisaa, avartavaa, hauskaa, kasvattavaa ja elämänymmärrystä lisäävää.

Koulutuksen pituus

Koko koulutuksen pituus on noin 2 vuotta, sisältäen Auttajan, Ohjaajan ja Kouluttajan tutkinnot. Koulutuksen yhteistuntimäärä on yli 400 h.

Hakeutuminen koulutukseen

Vapaamuotoiset kirjalliset ilmoittautumiset tulee toimittaa **21.9.2005** mennessä osoitteeseen: Luonnon Keskus, Kouluntie 16, 05100 Röykkä tai sp: info@luonnonkeskus.fi

Tarkemmat tiedot koulutuspäivistä ym:
www.luonnonkeskus.fi tai p. (09) 276 8016, 040 575 5403 (jp lilja)

Luonnon Keskuksen kurssitarjonta 2005

Heinäkuu 2005

30.6.-3.7. Tara rokpa - buddhalainen psykoterapia (vierailija)

Elokuu 2005

11.-14.8. Voimien Viikonloppu: Astangajoogaa, Vitaalishiatsua, hengitysharj., herkullista ruokaa...
Ohjaajina: Anne Nuotio, Astangajooga ja J-P Lilja, Vitaalishiatsu. Hinta:195 e(sis.th)

19.-21.8. Kalevalainen psykologia ja itsetuntemus. Hinta: 200 e(sis.th.)

24.-28.8. Vitaalishiatsu "Ohjaajan tutkinto" alkaa, taso 1, jakso 1/3: elinten hoitaminen

Syyskuu 2005

2.-4.9. Tara rokpa - buddhalainen psykoterapia (vierailija)

3.-4.9. Taojoogaa Jyväskylässä, aiheena: chakrojen harmonisoiminen (pieni taivaankierto) ja voima-asennot

16.-18.9. Taojoogaa Kuopiossa, aiheena: meridiaaniliikkeet (pe), 9 tähden astrologia ja 5 elementin tai ji

16.-18.9. Naisten päivät - Jumalatar minussa
Ohjaajana: Sophia Ehrnrooth
Hinta: 150 e (sis. opetus, materiaalit ja ateriat sekä alv.). Mahd. yöpymiseen samaan hintaan.

23.-25.9. Taojooga 3: chakrojen harmonisoiminen (pieni taivaankierto) ja voima-asennot . Hinta: 215 e(sis.th)

29.9.-2.10. Family Constellation, tied. p. 050-351 7710 (Amita Lehti) (vierailija)

Lokakuu 2005

4.-10.10. Tara rokpa - buddhalainen psykoterapia (vierailija)

14.-16.10. Dave Oshana (vierailija)

21.–23.10. Uusi Vitaalishiatsu-koulutus alkaa ”Auttajan tutkinto 1/7”

27.-30.10. Family Constellation, tied. p. 050-351 7710 (Amita Lehti) (vierailija)

Marraskuu 2005

2.-6.11. Vitaalishiatsu-koulutus "Ohjaajan tutkinto" taso 1, jakso 2/3: elinten hoitaminen

11.–13.11. Vitaalishiatsu-koulutus ”Auttajan tutkinto” 2/7

17.-20.11. Voimien Viikonloppu: Astangajoogaa, Vitaalishiatsua, hengitysharj...(ks. edellä)
Hinta: 195 e(sis.th)

25.-27.11. Taojoogaa Espanjan Gironassa (ota yhteyttä, jos olet kiinnostunut lähtemään mukaan)

26.11. Tulikävely, tied. p. 040 719 6697 (Matti Niskala)(vierailija)

Joulukuu 2005

2.–4.12. Wisdom Star. Löydä oma elämänsuuntasi 9 thdeksän tähden astrologiaa.
Opettajana Rex Lassalle. Pyydä erillinen esite! Hinta 190 e(sis.th)

9.–11.12. Taojooga 1: hymymeditaatio ja 6 elimiä hoitavaa äännettä (”Auttajan tutkinto” 3/7). Hinta: 215 e(sis.th)

16.-18.12. Nuoret Mystikot (vierailija)

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Luonnon keskus Oy,
p. (09) 276 8016, 040 575 5403,
sp: info@luonnonkeskus.fi
www.luonnonkeskus.fi