



**TUTKIMUSMATKA KURTTUNAAMAKÄRVISTELYSTÄ
ELÄMÄN- JA TYÖNIMUUN**

METSÄKELLINTÄ

Mirja Metsäkellijä Nylander

Vaattungin kämpäkartano, Rovaniemi, 10.11.2011



METSÄKELLINTÄ ON

Omien tietoisuustaitojen käyttöä siten, että osaa käyttää metsäluontoa hyvinolon ja terveyden lähteenä.

METSÄKELLINTÄ POHJAUTUU

Meneillä olevaan väitöstyöhön "Puut terveyden lähteenä", joka on syvennys aiheeseen "Kuinka voimaantuminen vapauttaa luovuutta".

METSÄKELLINNÄN TEORIA- JA TUTKIMUSPOHJA

Voimaantumisteoriat, onnellisuuspsykologia, energiapsykologia, energialääketiede, hyvinolontiede, kvanttimekaniikka ja -fysiikka (-> metafysiikka).

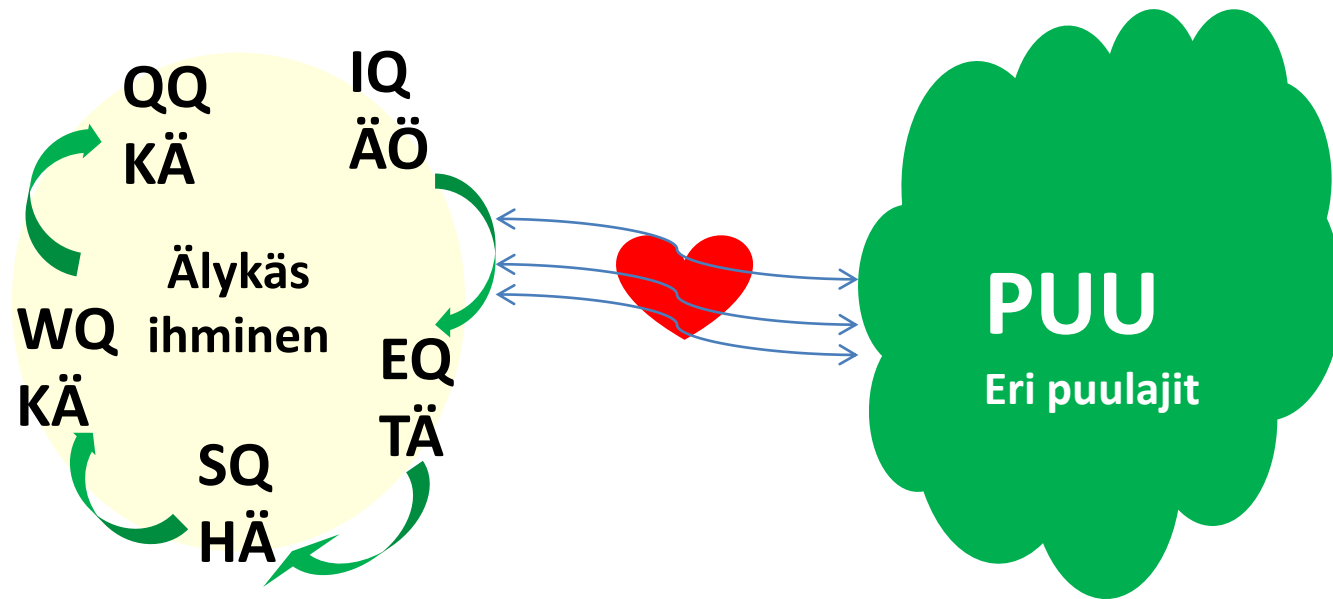
METSÄKELLINTÄ – HYVÄNOLONVIRTAA PUISTA

METSÄKELLINÄSSÄ

- Tutustumme omiin elinvoiman keskuksiin ja harjoitella elinvoiman lisäämistä yhdessä ympäröivän metsäluonnon kanssa.
- Suostumme työn- ja elämänimuun johtavien elämäntaitojen harjoittamiseen metsäluonnon hengessä.
- Päästämme luovuuden vapauteen ja löydämme sisältämme innostuvan intohimoisen toimintatarmon.
- Virittäydymme kunnioittavan myötätuntoisen sekä leppoisan tarmokkaan elämänasenteen taajuuksille.

LUOVAN TOIMINTATARMON TAUSTALLA
ilon, myönteisyyden, hulluttelun ja innostumisen ilmapiiri

METSÄKELLINTÄ – HYVÄNOLONVIRTAA PUISTA



Esimerkkejä metsäkellinnän menetelmistä

- Värihengitykset puiden kanssa
- Puumietiskelyt
- Meditatiiviset metsätyöt - otetaan työhön rytminen hengitys ja kehonkuuntelu.
- Takaperintaapertaminen metsäpoluilla ja puistoissa.
- Mielikuvamatkailen ja -seikkailen 13 perustaidon harjoittelua.

VALOISA TUNNEJALANJÄLKI

METSÄKELLINNÄN PALVELUPERHETTÄ

- Virkistyspäiviin ohjelmat (työnimu)
- Seminaarien ja koulutuspäivien syvennykset
- Elämänimukoutsaus, henkilökohtainen ja ryhmäkoutsaus, ohjelmat 3pv - 13 kuunkiertoa
- Työnohjaajille ja kouluttajille materiaali + koulutus, esim. Metsäkellijän Elämänimukortit
- Yhdistelmät Metsämatkojen metsäkulttuuriin pohjautuviin matkailun ohjelmapalveluihin (Kestävän ja vihreän matkailun tuotekehitystyöhön ja laadunhallintaan lisätty ihmisen henkinen puoli)

Lisäksi:

- Sähköposti: Metsäkellijän viikonlopputujaukset
- Facebook ryhmä: Metsäkellijät - ForestLollers
- Twitter: ForestLoller
- Blogi: Kellauksia

