

Vuosittainen Minä Olen -messut lukeutuu maamme tunnetuimpiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tapahtumiin.

Finlandia-talossa 9-10.2.2019 jo 24. kertaa järjestettävä alan suurkatselmus tarjoaa tänäkin vuonna monipuolista ohjelmaa kahden päivän ajan neljässä kerroksessa, neljässä salissa muutaman kansainvälisen sekä lukuisten kotimaisten alansa eturivin nimien johdolla.

Myötätunto on päivän sana ja myös yritykset ovat heränneet sen merkitykseen päivittäisessä kommunikaatiossa. Myötätuntotaitojen kehittämisen myötä organisaatioista on saatu tehokkaampia ja työhyvinvointia parannettua. Messuilla myötätunnosta esitelmöi sen johtava tutkija suomessa, Helsingin yliopiston professori **Anne Birgitta Pessi**.

Myötätunto on myös osana koulutus- ja opetusalan ammattilaisille suunnitellussa kokonaisuudessa, jota vetävät Professori/tietokirjailija **Kirsti Lonka**, Lyhytterapiainstituutin toimitusjohtaja **Maiju Ahola**, Kehoterapeutti **Tuula Styrman** ja Hyvinvoivan ja Myötätuntoisen koulukulttuurin kehittämishankkeen johtaja **Viivi Pentikäinen**.

Messuilla on ohjelmassa myös runsas tarjonta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Etenkin ravinnon merkityksestä terveyteemme saa messuilta mittavan tietopaketin. Lääkkeetön elämä -kirjan kirjoittanut lääkäri **Antti Heikkilä**, ravintoterapeutti ja Biohakkeri **Jaakko Halmetoja** sekä itsensä johtamisen valmentaja **Ilkka Koppelomäki** eivät jätä ketään kylmäksi ohjatessaan ihmisiä tekemään elämäntaparemontin.

Antioksidanttiklinikan lääkäri **Pyry Suonsivu** valottaa tutkittua tietoa hivenaaineiden ja vitamiinien merkityksestä terveyteemme. Pyry kohautti suomalaisia jo toimiessaan Raahen Kaupunginhallituksen puheenjohtajana, kun hän ehdotti Raahen kouluruokailussa siirtymistä margariinista voihin. Pyryn luento sisältää huumorilla maustettua faktatietoa, jolla tyrmätään useita "oletettuja totuuksia".

Mielen, kehon ja sielun yhteys on ymmärretty jo tuhansia vuosia, ja Minä Olen - messutapahtuma tarjoaa oivat puitteet tutustua kokonaisvaltaisen itsehoidon maailmaan lukuisista eri näkökulmista. Näytteilleasettajiä messuilla on vuosittain yli 200.

Lisätietoja:

Teppo Ahomäki, gsm: 050-2715, teppo.ahomaki@mيناolen.com
Anu Rautkari, gsm 0405750778, Anu.Rautkari@mيناolen.com

Ohessa koko ohjelma, tarkemmat selostukset löydätte mukaan liittämästäni esitteestä.

Lauantai 9.2.2019

Deepthi (Kirsi Ranto) – levyn julkaisukonsertti
Suvi Bowellan – Erytyisherjän supervoimat - Nauti herkkyydestäsi kaikilla aisteilla
Tim Whild (UK) – Oman tietoisuuden kehittäminen
Outi Mäenpää ja Nona Peuransola – Matkalla näkyväksi, elämyksellinen luento
Kylli Kukk – tuoli- ja kevyt jooga
Yoga Nordic – hymy-, kevyt- ja lempeä jooga luennot

Hidasta Elämää kirjailijoiden luentosarja

Meri Mort - Lumoava nainen - Tiedosta villi voimasi
Karita Palomäki - Elämää voi aina parantaa - Tunnista paranemisen viisi tasoa
Auli Malimaa - Onni asuu jo sinussa - Tunnista persoonallisuustyyppisi ja oma tapasi olla onnellinen
Marika Rosenborg - Sinä selviä kyllä - Tee erostasi kasvukokemus
Jarko Taivasmaa - Metsä - Uppoudu metsään, itseesi ja elämään

Viisas Elämä kirjailijoiden luentosarja

Marita Niemelä - Sielukas elämä - rohkeutta olla minä
Leena Siitonen - Lempeyttä säätäjille
Sanni Nevalainen – Enkelit ja alkulähteen sali
Ilkka Koppelomäki - Saa mitä haluat - Askel omannäköiseen elämään
Tony Dunderfelt - Psykologia ja ihmisen sisäinen luovuus
Katja Frange - Sankarittaren matka eheäksi naiseksi

Sunnuntai 10.2.2019

Antti Heikkilä - Irti Lääkkeistä elämäntapamuutoksella - Ota vastuu elämästäsi
Jaakko Halmetoja – Energisen elämän elementit – Terveiden 10 kulmakiveä
Ilkka Koppelomäki – Saa mitä haluat – Askel omannäköiseen elämään
Anne Birgitta Pessi – Myötätunnon mullistava voima
Kylli Kukk – tuoli- ja kevyt jooga
Yoga Nordic – hymy-, kevyt- ja lempeä jooga luennot

Ohjaus- ja kasvatusalan kokonaisuus

Kirsti Lonka - Ammattilaisen mielenhuolto - keskeisiä työkaluja omaan ja muiden hyvinvointiin
Maiju Ahola – Uupumuksesta työniloon
Viivi Pentikäinen – Workshop - Myötätuntotaitojen työpaja
Tuula Styrman – Workshop - Kosketus ja kunnioittava kohtaaminen koulumaailmassa

Hidasta Elämää kirjailijat

Aaro Löf - 7 askelta todelliseen muutokseen
Keiju Vihreäsalo - Jotta voisit rakastaa - Mitä rakkaus on?
Katri Syvärinen - Vuoden paras päivä - Löydä luovuutesi henkisen kasvun sykleistä
Miia Moisio: Mitä masennus haluaa sinulle kertoa?

minä
Olen KEHO | MIELI | HENKI
Hyvinvointimessut

9.–10.2.2019 Finlandia-talossa

Viisas Elämä kirjailijat

Pirjo Säisä-Winter - Henkisyiden vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Janna Satri - Herkkyys voimavaraksi

Ilkka Koppelomäki - Saa mitä haluat – Askel omannäköiseen elämään

Karita Aaltonen – Uusi tasapainoinen ja hyvinvoiva minä

Merja Takamäki – Elämäsi tärkein henkilö – Löydä itsesi