

## Reiki 1 -kurssi

### Lauantain ohjelma: 9.00 - n. 16.30

- Kurssin aloitus ja esittäytyminen.
  - Reikin idea, ja sen alkuperä
  - Oman tilan ja keskustan löytäminen
  - Hengitys ja tietoisuustaidot
  - I-viritys (harmonisointi)
- 12.00 Lounastauko
- Reikin eettiset periaatteet.
  - Itsensä hoitaminen, perusotteet
  - Reikin fysiologiset ja psykologiset vaikutukset.
  - II-viritys (harmonisointi)
  - Kurssipäivän päätös

### Sunnuntain ohjelma: 9.30 - n. 16.30

- Edellisen päivän kokemuksia ja kysymyksiä
  - Itsehoito-otteiden kertausta, "mini" -reiki
  - III-viritys (harmonisointi)
  - Tunneprosessit, mieli ja niiden säätely.
  - Sydämen pyhä tila
  - Ryhmätyöharjoitus, hoidon antaminen ja saaminen hoitopöydällä
- 12.00 Lounastauko
- Ryhmätyöharjoitus jatkuu
  - IV-viritys, (harmonisointi)
  - Päätöskeskustelu
  - Kurssitodistusten jako

Molempina päivinä taukoja sopivin väliajoin. Kurssipaikalla keittiö, jota voidaan tarvittaessa hyödyntää kurssin aikana. Samassa rakennuksessa Ravintola Aada, ja lähellä myös ravintola Olohuone, joissa mahdollisuus lounastaa omalla kustannuksella.