



MATKA KOHTI SISÄISTÄ VAPAUTTA

MERELLINEN VIIKONLOPPU
MIESTEN KESKEN UTÖSSÄ
1.-4.10.2026

*VAPAAUS SYNTYY
YHTEYDESTÄ ITSEEN*

Matka kohti sisäistä vapautta on miesten viikonloppu Utössä 1.-4.10.2026

Kutsu sinulle, joka kaipaat enemmän yhteyttä itseesi, läheisiisi ja muihin — mutta huomaat toistuvasti vetäytyväsi, sulkeutuvasi tai reagoivasi tavalla, jota et itsekään ymmärrä.

Ulkosaariston rauhassa pysähdymme tutkimaan vanhoja suojakeinoja ja rakentamaan tilaa aidommalle yhteydelle. Et ole yksin. Muutos on mahdollinen.

Elämä kutsuu meitä sisäiseen vapauteen.



UTÖ – PAIKKA, JOSSA VOIT HELLITTÄÄ

Utö ei ole vain paikka.
Se on irtiotto ympäristöstä,
jossa samat kaavat toistuvat huomaamatta.
Kun poistut arjesta...
kehosi alkaa tehdä jotain, mitä et voi pakottaa.
Se alkaa hellittää

Utö on tila, jossa ei tarvitse jaksaa eikä suorittaa.
Kun ympärillä on meri, hiljaisuus ja rauha,
myös sisällä alkaa tapahtua jotain.
Jokin sinussa saa luvan hellittää.

VIIKONLOPUN AIKANA HUOMAAT

- mitä sinussa tapahtuu vaikeina hetkinä
- miten suojaat itseäsi huomaamatta
- miltä tuntuu olla lempeämmin yhteydessä itseesi

SAAT MUKAASI

- keinoja rauhoittaa itseäsi
- tapoja oppia olemaan läsnäolossa
- tilaa olla oma itsesi ilman painetta
- kokemuksen hoitavasta yhteydestä miesten kesken

Saat kokea, miltä tuntuu olla turvassa itsessäsi.



Utö-viikonloppuun osallistuneiden kokemuksia:

“Jo matka Utöhön on elämys!”

“Viikonlopun sisältö tarjosi paljon oivalluksia. “

“Osallistujien keskinäinen yhteys ja voimallinen luonto tarjosivat lähtemättömän vaikutuksen.”

“Luonnon läheisyys ja voima on suorastaan häkellyttävää”

“Tänne on päästävä uudestaan, kokonaisuus on niin hoitava!”

Ohjelma

Torstai 1.10. – Saapuminen & laskeutuminen

Klo 13:30- 18:15 m/s Utö Pärnainen (Nauvo) - Utö

Klo 18:15-18:45 Majoittuminen

Klo 18:45-19:30 Iltapala

Klo 19:30-20:30 Tutustuminen ja johdanto viikonlopun teemaan

Perjantai 2.10.– Mikä estää yhteyden itseän

Klo 7:45-8:15 Hetkipalvelus halukkaille (hiljaisuutta, rukousta, mietiskelyä; Antti)

Klo 8:15-9:00 Aamiainen

Klo 9:00-10:00 Miksi menetämme yhteyden itseemme (Teuvo)

Klo 10:10-11:40 Psykodraama (Sirkku) *)

Klo 11:40 -13:15 Lounas

Klo 13:15-14:45 Varhaisten kokemusten ja opittujen selviytymiskeinojen vaikutus elämään (Antti)

Klo 14:45-16:15 Vapaata

Klo 16:15-17:00 Keho psyykkisen taakan kantajana (Teuvo)

Klo 17:00 -18:00 Pienryhmät

Klo 18:00-18:30 Iltapala

Klo 18:30-20:00 Taideterapiaa (Sirkku)

Klo 20:00-21:00 Mahdollisuus rantasaunaan

Lauantai 2.10.– Yhteys itseän

Klo 7:45-8:15 Hetkipalvelus halukkaille (hiljaisuutta, rukousta, mietiskelyä; Antti)

Klo 8:15-9:00 Aamiainen

Klo 9:00-10:30 Psykodraama (Sirkku)

Klo 10:30-12:00 Vapaata, majakkakierros halukkaille

Klo 12:00-13:30 Lounas

Klo 13:30-14:30 Yhteys itseän - keholliset menetelmät (Teuvo)

Klo 14:30-16:00 Vapaata

Klo 16:00-17:00 Miten luon yhteyttä Jumalaan ja läheisiini (Antti)

Klo 17:00-18:00 Pienryhmät

Klo 18:00-18:45 Iltapala

Klo 19:00-20:00 Iltamessu Bönehusetissa (Antti)

Klo 21:00-22:00 Rantasauna halukkaille

Sunnuntai – Mukaan vietävä muutos

Klo 7:45-8:15 Hetkipalvelus halukkaille (hiljaisuutta, rukousta, mietiskelyä; Antti)

Klo 8:00-9:00 Aamiainen

Klo 9:00-9:30 Mikä motivoi muutokseen (Teuvo)

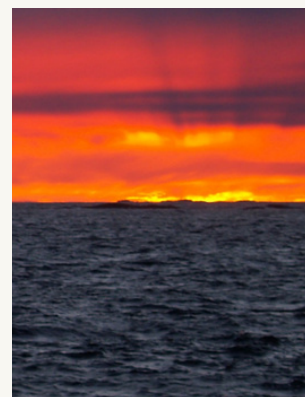
Klo 9:30-10:00 Psykodraamojen pohdinta

Klo 10:00-10:45 Kokemuksia viikonlopusta; jatkotyöskentely

Klo 10:45-11:15 Lähtövalmistelut

Klo 12:00 - 17:00 Laivamatka Utö-Pärnainen

*) Psykodraama on mielen sisäisen maailman näyttämölistämistä, ei näyttelemistä.
Et tarvitse ennako-osaamista.





Viikonlopun hinta

Majoitus ja kurssimaksu

- Majoitus kahden hengen huoneessa matkustajakoti Fågellissa kahden hengen huoneessa (wc-ja suikutilat yhteiset, keittiö käytettävissä)

Hinta 3 vrk 165€/hlö, liinavaatteet sisältyvät hintaan

- Kurssimaksu 80€ /hlö

Yhteensä 245€

Huoneen voi varata omaan käyttöön, jolloin hinta on 110€/ vrk/hlö

Ruokailut Havshotel Utössä

- aamupala 15€
- lounas 17€
- iltapala 15€

Ruuat voi valmaistaa myös itse Fågellin keittiössä. Utössä on kauppa

Saunamaksu

perusmaksu 30€, joka jaetaan saunojien kesken + 10€ /hlö vesimaksu

Majakkakierros

15€ /hlö

Lisätietoja Havshotel Utöstä: <https://www.utohotel.fi>

Ilmoittautuminen seuraavalla sivulla olevasta linkistä.

Laivamatka Pärnäinen - Utö - Pärnäinen on ilmainen!

M/s Utö lähtee Nauvon Pärnäisistä torstaina klo 13.30, paluu Utöstä sunnuntaina klo 12. Laivamatka kestää n. 4,5 tuntia. Reitti kulkee ulkosaariston upeiden kohteiden Nötön, Aspön ja Jurmon kautta Utöhön. Matka itsessään on jo elämys! Laivalla on tarjolla lounas.

Ohjelmasta vastaavat



Sirkku & Teuvo Timisjärvi

Autamme sinua löytämään yhteyden itseesi – ohi suojaimekanismien.

Yhdistämme työssämme terapeutin syvyyden, kehollisen työskentelyn ja kokemukselliset menetelmät tavalla, joka ei jää ymmärryksen tasolle – vaan tuntuu ja näkyy elämässä.

Luomme turvallisen tilan, jossa voit kohdata itsesi ilman rooleja – ja tulla nähdyksi sellaisena kuin olet.

Olemme järjestäneet suosittuja Utö -viikonloppuja vuosien ajan.



Yhteystiedot:
Lifemaster Oy
Pläkkisepäntie 1 C 11,
03100 Nummela
info@lifemaster.fi
+358 400 701 558
Y-tunnus 3162711-3

Ohjelmasta vastaavat



Antti Pesonen

Yli 13v papin kokemuksella olen auttanut lukuisia miehiä ja naisia löytämään syvemmän yhteyden itseensä, läheisiinsä ja Jumalaan.

Nykyisin työskentelen myös Ihminen tavattavissa -terapeuttina auttaen asiakkaita mm. kehityksellisen trauman seurauksista toipumiseen.

Kanssani voi kokea olonsa turvalliseksi uskonnollisesta taustasta riippumatta.

Olen ruuhkavuosien keskellä elävä perheen isä

antti-pekka.pesonen@evl.fi

GSM 050 4060039



**VUOSAAREN
SEURAKUNTA**
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Paikkoja on rajoitetusti!

Ilmoittautuminen viimeistään sunnuntaina 6.9.2026

Varaa paikkasi tästä linkistä:

<https://yijdvkni.paperform.co>

Jos et pääse avautuvasta lomakkeesta takaisin
tähän esitteeseen, avaa esite uudelleen

Kurssi toteutuu, mikäli osanottajia on vähintään 10.
Saat koko summan takaisin, mikäli kurssi peruuntuu!

Majoitus, ruokailut Havshotellissa ja saunamaksu
maksetaan hotelille
Kurssimaksu laskutetaan ilmoittautumisen yhteydessä

Lisätietoja: Teuvo Timisjärvi, teuvo.timisjarvi@lifemaster.fi,
GSM 0400 701 558
Antti Pesonen, antti.pesonen@evl.fi
GSM +358 50 4060039



**VUOSAAREN
SEURAKUNTA**
SUOMEN EV.LUT. KIRKKO

Matka Utöhön



Yhteysalus **m/s Utö** lähtee torstaisin
klo 13.30 Nauvon Pärnäisistä
Pärnäinen sijaitsee Nauvon länsirannalla.
Alueella on ilmaiset parkkipaikat.
Matka Utöhön kestää n.4,5 tuntia

Laivamatkalla näkee ulkosaariston elämää
parhaimillaan. Matkalla kuljetaan Nötön, Aspön
ja Jurmon kautta

Yhteysaluksella matkustaminen on ilmaista.
Laivassa on ravintola.

Pärnäisiin vievä Saaristotie lähtee Kaarinasta.
Paraisten ja Nauvon välillä on n 15 min. kestävä
lauttayhteys .

Laivassa on mahdollisuus tehdä etätöitä.

M/S Utö lähtee Utöstä sunnuntaina klo 13 ja
saapuu Pärnäisiin klo n.18:15

Tarkemmat ohjeet Utöhön matkustamiseen
lähetetään viikonloppuun ilmoittautuneille.

