



PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 1. HYVINVOINTIJAKSO

PÄIVÄ 1

TERVETULOA IMATRAN KYLPYLÄÄN!

10:00 TULOINFO

Kylpylän ja viikko-ohjelman esittelyä, tutustumista ja lyhyt johdanto kurssin sisältöön.

11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:00-14:00 OMAT ARVOT

Arvoanalyysi.

15:00-16:00 LÄHIMAASTO TUTUKSI

Lenkkeilyä sauvoilla tai ilman Ukkonniemen kauniissa maastoissa

17:00 -20:00 PÄIVÄLLINEN

16:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

RENTOUTUMISTA KYLPYLÄSSÄ,
ULKOILUA JA KUNTOSALI-
HARJOITTELUA JOKA PÄIVÄ
VAPAASTI OHJELMAN OHESSA.

PÄIVÄ 2

6:00-10:00 AAMIAINEN

09:15-11:15 HYVINVOINTI

Terveyskäyttäytymisanalyysi.

11:30 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:30-14:30 LUONTOELÄMYS LÄHILUONNOSSA

Lammassaaren luontokierros, luontopolku, pilkki-/onkiretki, risujumppa metsämielellä tai pyöräretki Vuoksen varrella. Vuodenaika huomioiden.

15:00-16:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

16:00-17:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

17:00- 20:00 PÄIVÄLLINEN

19:00-20:00 KEILAUS

Tutustumista lajiin ja pientä kisailua.

PÄIVÄ 3

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

10:00-12:00 HYVÄKSYNTÄ LÄHTÖKOHTANA MUUTOKSELLE

Hyväksynnän ja tietoisuustaitojen avulla kohti muutosta. Muutoksen tukeminen. Hyväksynnän harjoittelua.

12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:45-14:45 KUULENKO MITÄ KEHOLLENI KUULUU?

Kehonhuoltoa ja rentoutusta.

15:00-16:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

17:00-20:00 PÄIVÄLLINEN

16:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

PÄIVÄ 4

6:00-10:00 AAMIAINEN

9:00-11:00 LIIKUNTARYHMÄ

Liikuntaa, venyttelyä ja rentoutumista.

11:30 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:30-14:30 OMA SUUNTA

Havainnoi ja ole läsnä, palautes keskustelu.

Lisäksi lomalaisten vapaasti käytettävissä:
Kuntosali ja liikuntasali
klo 7:00-22:00
Kylpylä Taikametsä
klo 8:00-22:00

Pidätämme oikeudet muutoksiin.