

1. askel pysyvään muutokseen (alustava ohjelma)

PÄIVÄ 1.	PÄIVÄ 2.	PÄIVÄ 3.	PÄIVÄ 4.	PÄIVÄ 5.
TERVETULOA HOTELLI KIVITIPPUUN!	7:00-9:30 AAMIAINEN	7:00-9:30 AAMIAINEN	7:00-9:30 AAMIAINEN	7:00-9:30 AAMIAINEN
10:00-11.00 TULOINFO Tutustuminen taloon, viikko-ohjelman esittelyä ja lyhyt johdanto kurssin sisältöön	8:00-10:00 YKSILÖAJAT 30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystalouden läpikäyminen.	8:00-10:00 YKSILÖAJAT 30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystalouden läpikäyminen.	9:30-9:45 : VESIJUMPPA Monipuolista vesiliikuntaa koko keholle	9:30-11:00 SUUNTANI Minun tavoitteeni. Omien voimavarojen ja keinojen löytäminen sekä henkiset eväät matkalle ennen seuraavaa jaksoa.
11:00-12:00 RYHMÄYTYMINEN Tutustuminen omaan ryhmään erinaisten harjoitteiden avulla.	10:00-11:30 MINÄ, MUUTOS JA TAVOITE Miten onnistun? Muutos, mahdollisuus, esteet ja tavoite. Luento ja yksilöharjoittelua	10:00-11:30 RUOKA, UNI, MIELI Keskustelua ruuan vaikutuksesta hyvinvointiin, uni rytmistä sekä mielen hallinnasta.	10:00-11:30 LIIKUNNALLISIA AJATUKSIA Miten lähdän liikkeelle? Keskustelua eri liikunta lajeista ja arkiliikunnasta.	11:00-12:30 HUONEIDEN LUOVUTUS JA LOUNAS
12:00-13:00 LOUNAS	11:30-12:30 LOUNAS	12:00-13:00 LOUNAS	12:00-13:00 LOUNAS	HYVÄÄ KOTIMATKAA!
13:00-15:00 KOKONAISSVALTAINEN HYVINVOINTI Mistä hyvinvointi muodostuu? Miten pääsen muutoksen tielle? työskentelyä itsenäisesti ja pien ryhmissä? Arvo- ja terveystalouden analyysi	13:30-14:30 KEHONHALLINTA Kehon hallinta arkielämässä ja miten voin vaikuttaa siihen. Luento ja toiminnallisia harjoitteita	13:30-14:30 BODYPILATES Liikkuvuutta, lihaskuntaa, kehonhallintaa ja rentoutus	13:30-15:30 SAUVAKÄVELY Tutustuminen sauvakävelyn saloihin	
MAJOITTUMINEN HOTELLIIN	14:30 VÄLIPALA	14:30 VÄLIPALA	15:30 VÄLIPALA	
15:30-17:00 TUTUSTUMINEN ALUEESEEN Tutustumme Kivitipun lähialueisiin.	15:00-17:00 METSÄ-MINDFULNESS Havainnointi, aisti, keho, mieli ja tasapaino.	15:00-17:30 PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS JA ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAINEN LÄHESTYMISTAPA Luento jossa syvennymme oman minän tutkiskeluun sekä harjoitteita.	15:00-17:00 SAUNAJOOGA Mieltä ja kehoa hellivä hetki miedossa saunan lämmössä ja hiljaisuudessa. Joogaliikkeet avaavat kehon jännitystiloja ja rauhoittavat mieltä.	
17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN	17:00-20:00 YKSILÖAJAT 30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystalouden läpikäyminen.	17:00-20:00 YKSILÖAJAT 30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystalouden läpikäyminen	17:00-20:00 YKSILÖAJAT	
20:00-20:30 ILTAPALA	17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN	17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN	17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN	
	20:00-20:30 ILTAPALA	20:00-20:30 ILTAPALA	20:00-20:30 ILTAPALA	