

## Perusjakso

**Tavoite: Tämän hetkisen tilanteen tiedostaminen. Kuinka hyvin olen tietoinen arvoistani. Aloitamme havainnoimaan omia ajatuksia ja toimintaa.**

Lähijakson kantavana voimana ovat *havainnointi, oma asiantuntijuus ja motivointi*. Nämä teemat ovat mukana kaikkien lähijaksojen ajan.

### *Miksi teemme näin?*

Olemme saaneet hyviä ja rohkaisevia kokemuksia asiakkailtamme käyttäessämme kyseisiä menetelmiä. Tuokiot jolloin olemme kanssakäymisissä asiakkaittemme kanssa ovat intensiivisiä ja tavoitteena on luoda oivalluksia jotka ovat lähtöisin asiakkaistamme. Olemme huomanneet että ne ovat kantavia voimia heidän arjessaan jota he elävät ja se mahdollistaa muutoksien positiiviseen huomiseen.

	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
Alk. 11.00 Saapuminen	9.00-10.00 13-nivelen verryttely 10.00-11.00 Lajikokeilu: Jousiammunta 11.00-12.00 Elämän aikajana harjoite	9.00-10.00 Yksilöohjauksia: lajitutustamista, Pickleball 10.00-11.00 Yksilöohjauksia ja liikuntaa vuodenajan mukaan	9.00-12.00 Luonnossa vuodenajan mukaan: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kehoa huoltavia harjoitteita</li><li>• Mahdottomasta mahdollinen "Johan on Venninen"</li><li>• Arvot, aikaisemmat ratkaisuyritykset, terveystyökalujen pohjalta</li></ul> Kotitehtävien ohjeistus ja 1.Jakson päätös
Lounas	Lounas	Lounas	
13.00-15.00 Tervetulo info ja tutustuminen ryhmätoimintatehtävien kautta 15.00-17.00 Yksilöohjauksia ja liikuntaa vuodenajan mukaan 17.00 Alkukartoitus	13.00-15.00 Yksilöohjauksia ja liikuntaa vuodenajan mukaan 15.00-16.00 Arvoanalyysi 16.00-17.00 Lajikokeilu: Sisäcurling ja yksilöohjauksia	13.00-14.00 Jatka lausetta –harjoitus 15.00-16.00 Tietoisuusharjoitus: Kiireenkesytyskävely 16.00-17.00 Dynaamiset venyttelyt	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00-20.00 Omatoimiset yhteiset pelailut	19.00-20.00 Omatoimiset yhteiset pelailut	19.00-20.00 Omatoimiset yhteiset pelailut	
Saunat + Iltapala	Iltapala	Saunat + Iltapala	Lounas ja kotiinlähtö