



## PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 2. HYVINVOINTIJAKSO (LIIKE)

### PÄIVÄ 1

#### TERVETULOA IMATRAN KYLPYLÄÄN!

#### 10:00 MITÄ KUULUU?

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa.

#### 10:15-11:15 MATKA JATKUU

Kokemuksien tavoitejana. Miltä tuntuu onnistua? Entä epäonnistua? Luento, pienryhmätyöskentelyä, mielikuvamatka.

#### 11:15 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 12:30-14:30 AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN UNEEN

Yksilöllinen unirytmä, ruokavalion ja ravinnon merkitys keholle. Levollinen mieli. Luento ja käytännön harjoituksia.

#### 15:00-16:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

Yksilöaika 1 h.

#### 16:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

Erillinen lukujärjestys, lajikoelut

#### MAJOITTUMINEN

huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

#### 17:00 PÄIVÄLLINEN

### PÄIVÄ 2

#### 6:00-10:00 AAMIAINEN

#### 8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 10:00-12:00 MINÄ JA RUOKA

Suhteeni ruokaan. Ateriarytmit. Tunnesyöminen.

#### 12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

Harjoitus: tietoinen syöminen.  
Aistit erityistarkkailussa.

#### 12:45-13:45 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 14:00-15:00 LIIKUNTARYHMÄ

Lihaskuntojumppaa liikuntasalissa. Liikkeet on helppo toteuttaa myös kotona.

#### 15:30-17:30 TURVESAUNA

Turvesaunassa hoidetaan kehoa ja mieltä - rentoudutaan. Oman kehon tuntemus, helliminen ja hyväksyntä karttuu tietoisien läsnäolon mukaisesti.

#### 17:00- PÄIVÄLLINEN

### PÄIVÄ 3

#### 6:00-10:00 AAMIAINEN

#### 8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 9:30-12:30 LIIKKUMISEN KARTTA

Suhteeni liikkumiseen. Millainen liikkuja olen ja miksi liikun? Yksilö- ja ryhmätyöskentelyä. Käytännön harjoituksia.

#### 12:30 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 13:15-14:15 LOPPUPALAUVERI

Jakson koonti ja palaute. Välitehtävän ohjeistus.

Lisäksi sovitaan ryhmälle paras tapa pitää yhteyttä jaksosten välillä, vaihtoehtoina mm. Facebook, WhatsApp tai sähköposti – ryhmä.

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



## PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 3. HYVINVOINTIJAKSO (LIIKE)

### PÄIVÄ 1

#### TERVETULOA IMATRAN KYLPYLÄÄN!

#### 10:00-11:00 MITÄ KUULUU?

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa.

#### 11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 12:00-14:00 TUNNEKOKEMUS MUUTOKSESSA

Mitä tunteita itsensä hyväksynnän harjoittelu on nostanut pintaan? Tunnekokemusten piirtäminen. Luento, yksilö – ja parityöskentelyä.

#### 14:15-15:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

Yksilöaika 1 h.

#### 15:30-16:30 LIIKUNTARYHMÄ

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

#### MAJOITTUMINEN

huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

#### 17:00 PÄIVÄLLINEN

### PÄIVÄ 2

#### 6:00-10:00 AAMIAINEN

#### 8:15-9:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 9:45-10:45 VESIJUMPPA

#### 11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 12:00-14:00 OIVALLUKSIA JOUSTAVUUDESTA

Mukavuusalueen ulkopuolella. Uuteen heittäytyminen. Miten sopeutan tunteeni, ajatukseni ja käytökseni muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin?

#### 14:30-15:30 LIIKUNTARYHMÄ

Ulkoliikuntaa ryhmän toiveen mukaisesti. Vuodenaika huomioiden.

#### 16:00-17:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 17:00- PÄIVÄLLINEN

#### 17:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

Erillinen lukujärjestys, lajikoikeilu

### PÄIVÄ 3

#### 6:00-10:00 AAMIAINEN

#### 8:15-9:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 9:30-11:30 TOIVELIIKUNTA

Liikuntatuokio ryhmän toiveen mukaan. Venyttely ja rentoutuminen.

#### 12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 13:00-15:00 TULEVAISUUDEN TUKIPILARIT

Missä vaiheessa muutostani olen? Affirmaatiot – apua tulevaisuuden haasteisiin. Mikä on kurssin vaikutus? Loppukeskustelu, yhteenveto ja palaute.

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