

## Jakso: Liike 1

**Tavoite:** Havainnoidaan ajatuksiamme ja tunteitamme, jotka vaikuttavat päivittäisiin ratkaisuihimme. Päivittäisistä ratkaisuksista muodostuu elämämme.

### 1. Päivä

11.00 alkaen	Saapuminen
11.30-13.30	Lounas ja yksilöohjauksia
13.30-14.00	Kuulumiset menneeltä kuukaudelta Tavoitteen tarkistaminen
14.00-15.30	Havainnoiva minä suhteessa syömiseen, painoon, omaan kehoon
15.30-17.30	Yksilöohjauksia ja lajitutustuminen
17.00-18.00	Päivällinen
18.00-19.00	Omatoiminen liikunta
19.30-21.00	Iltapala

### 2. Päivä

07.30-09.00	Aamiainen
09.00-10.00	Kevyttä aamuliikuntaa
10.00-11.00	Tunnesyöminen
11.00-12.00	Muutoksen esteiden parissa työskentely
12.00-13.00	Lounas
13.00-16.00	Yksilöohjauksia ja luontoliikuntaa
16.30-18.00	Päivällinen
18.30-19.30	Omatoimista liikuntaa toiveiden mukaan
20.30-21.30	Saunat ja iltapala

### 3. Päivä

07.30-09.00	Aamiainen
09.00-10.00	Liikuntaa ulkona vuodenajan mukaan Tunneliikkuminen Esteiden tunnistaminen
10.00-11.00	Tietoisuusharjoituksia ja päiväkirjat
11.00-12.00	Eväitä liikunnasta arkeen
12.00	Huoneiden luovutus ja lounas
13.00-14.00	Kotitehtävien ohjeistus ja 2. jakson päätös

## Jakso: Liike 2

**Tavoite:** Selvitetään miten arvot ja tunteet käyvät päivittäistä taistelua valinnoistamme. Työkaluja arjen hallintaan.

### 1. päivä

11.30-13.30	Yksilöohjauksia
11.00 alkaen	Saapuminen
11.30-12.30	Lounas
13.30-15.30	Kuulumiset menneeltä kuukaudelta, edeltävien lähijaksojen esillä olleiden teemojen jatkaminen, ajankäytön haasteiden tunnistaminen, hyväksyntä
15.30-17.30	Yksilöohjauksia ja luontoliikuntaa
16.15-17.00	Päivällinen
18.00-20.00	Omatoimista liikuntaa toiveiden mukaan (+YO)
19.30-21.00	Saunat ja iltapala

### 2. päivä

07.30-09.00	Aamiainen
09.00-10.00	Liik: "Toiminnallinen keho on vastaanottavainen keho"
10.00-12.00	Myötätunto, toimivuuden ja joustavuuden tarkasteleminen
12.00-13.00	Lounas
13.00-16.00	Yksilöohjauksia ja luontoliikuntaa
16.00-17.00	Lajikokeilu: Seinäkiipeily
16.30-18.00	Päivällinen
17.00-19.30	Omatoimista liikuntaa toiveiden mukaan
20.30-21.30	Iltapala

### 3. päivä

07.30-09.00	Aamiainen
09.00-10.00	Ei tule enää ikinä kylmä-harjoitus
10.00-11.00	Muutosprosessin reflektointi ja tulevaisuuden tukipilarit
11.15-12.00	Fyysisiä harjoitteita teemalla " Eväitä liikunnasta arkeen"
	3. Jakson päätös
12.00	Huoneiden luovutus ja lounas
13.00-14.00	Yhteenveto esillä olleista teemoista ja katseet eteenpäin!