



PHT malliohjelma

2. lähijakso Liike

Tunnista tunteesi ja löydä oma tapasi iloita elämästä

Päivä 1

12.00 Lounas
13.00 Kuulumiset ja omatoimijakso purku
14.00 Käyttäytymisen muokkaaminen ja arvojen mukainen elämä
16.00 Ravintoluento
18.00 Päivällinen
19.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus esim. LeppisRace ulkosuunnistus
20.00 Ilta meditaatio
21.00 Iltapala

Päivä 2

7.00-9.00 Aamiainen
9.00 Tietoisuustaidot - Tietoisuus oma kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista
11.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus
12.00 Lounas
13.00 Aistikävely
14.00 Havainnoiva minä
15.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus esim. askartelu ja kädentaidot
17.00 Konnuksen kanavan valloitus
18.00 Päivällinen
19.30 Sauna ja uinti
20.30 Iltapala

Päivä 3

7.00-9.00 Aamiainen
9.00 Jousiammunta / Seinäkiipeily
10.00 Vesijumppa
11.30 Esteiden luokittelu - Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen
13.00 Lounas