

# 1. askel pysyvään muutokseen, 2vrk seurantajakso 3. lähijakso MIELI (alustava ohjelma)

## PÄIVÄ 1.

**TERVETULOA  
HOTELLI KIVITIPPUUN!**

**12:00-13:00 LOUNAS**

**13:00-15:00 MITÄ KUULUU? MITEN ON  
MENNYT?**

Kuulumisten vaihtoa. Miten on mennyt? Miltä tuntuu onnistua ja epäonnistua?. Luento ja ryhmätyöskentelyä.

**15:15 VÄLIPALA**

**MAJOITTUMINEN HOTELLIIN**

**15:30-19:30 YKSILÖAJAT**

1,5h. Onnistumiset? Kompastuskivet? Kunto-ohjelman tekeminen

**17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN**

**20:00-20:30 ILTAPALA**

## PÄIVÄ 2.

**7:00-9:30 AAMIAINEN**

**8:00-10:00 YKSILÖAJAT**

**10.30-11.30 TOIMINALLINEN HARJOITELU OMAN KEHON PAINOLLA**  
Toiminnallinen harjoittelu käyttäen omaa kehoa painona

**11:30-12:30 LOUNAS**

**13:00-15:00 NÄKYVÄTKÖ ARVONI ELÄMÄNTAPAMUUTOKSISSA JA  
MILLÄ KEINOILLA MUUTOKSISTA TEEN PYSYVIÄ?**

Luento jolla keskitytään oman elämän muutoksien jatkuvuuteen sekä toiminnallisia harjoitteita (yksilö/ryhmä)

**15:15 VÄLIPALA**

**15.00-16:30 LIIKKUVUUS HARJOITTELU RULLATEN**

Keskitytään kehon hallintaan ja sen liikkuvuuteen rullaustekniikkaa käyttäen.

**17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN**

**18:00-20:00 YKSILÖAJAT**

**20:00-20:30 ILTAPALA**

## PÄIVÄ 3.

**7:00-9:30 AAMIAINEN**

**8:00-10:00 YKSILÖAJAT**

**10:00-10:45 REIPAS VESIJUMPPA**

**11:30-12:30 LOUNAS**

**12:30-14:30 EVÄÄT JATKOA VARTEN**

Omien arvojen mukaiset jatkotavoitteet. Miten valmistaudun?