

# Polku parempaan.

Tervetuloa PHT:n hyvinvointijaksoille monipuoliseen hyvinvoinnin keskukseen Kankaanpähän!

	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<b>Jakso III</b> <b>MIELI</b>  1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN	Tuloinfo	Aamiainen	Aamiainen
	Terveys- käyttäytyminen ja arvot arvotyöskentely jatkuu	Keho ja mieli -aamun avaus	Luovat toiminnot
Terveyden edistäminen			
Ohjelma	Voimavarat		Mindfulness ja voimaantuminen
	Lounas	Lounas	Lounas
	Yksilöaika tavoitteiden arviointi ja jatkosuunnitelmat	Syty syömisellä tunnesyöminen	Rentoutuminen
	Liikettä lempeästi	Voimavarakävely luonnossa	Loppupalaute palautteet, yhteenveto ja jatkosuunnitelmat
	Päivällinen	Päivällinen	
	Uinti ja sauna	Uinti ja sauna	



kuntoutuskeskus  
**KANKAANPÄÄ**

Kelankaari 4 • 38700 Kankaanpää

02 57 333 • [www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi) •

