

MEILLE ON TÄRKEINTÄ ETTÄ LÄHDET LIIKKEELLE. JOS ET TIEDÄ MITEN, ANNA MEIDÄN AUTTAA.*

*Yli 8000 aikuista on löytänyt liikunnan riemun kanssamme, halusimme että sinä olisit tänä vuonna yksi heistä.



Aikuisten 1.askel-hyvinvointijakso tarjoaa mahdollisuuden omien voimavarojenkartoittamiseen, kuuntelet itseäsi ja kehoasi.

Luonto, lepo ja liikunta ovat elementteinä liikkeelle lähdössä. Irrottaudut miettimään, mitkä voivat olla ensimmäisiä askeleita omaan hyvään arkeen ja kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan.



Tutustu ja hae jaksolle osoitteessa pht.fi

PHT VOI MUUTTAA ELÄMÄSI PAREMMAKSI, SINÄ PÄÄTÄT KUINKA PYSYVÄSTI.

1.askel-pysyvään muutokseen tarjoaa mahdollisuuden oppia tunnistamaan arvostamiasi ja itsellesi tärkeitä asioita, mutta myös epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia, jotka ehkä estävät sinua muuttamasta elintapojasi.

Jos annat meidän auttaa, saat tukea motivaatiolle hyvän elämän rakentamiseen ja käyttäytymisesi pysyvään muutokseen.



Tutustu ja hae jaksolle osoitteessa pht.fi

MEILLE ON TÄRKEINTÄ ETTÄ LÄHDET LIIKKEELLE. JOS ET TIEDÄ MITEN, ANNA MEIDÄN AUTTAA.*

*Yli 8000 aikuista on löytänyt liikunnan riemun kanssamme, halusimme että sinä olisit tänä vuonna yksi heistä.



Aikuisten 1.askel-hyvinvointijakso tarjoaa mahdollisuuden omien voimavarojenkartoittamiseen, kuuntelet itseäsi ja kehoasi.

Luonto, lepo ja liikunta ovat elementteinä liikkeelle lähdössä. Irrottaudut miettimään, mitkä voivat olla ensimmäisiä askeleita omaan hyvään arkeen ja kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan.



Tutustu ja hae jaksolle osoitteessa pht.fi

PHT:N ILMOITUSAINEISTON KÄYTTÖ AIKUISET JA PYSYVÄ MUUTOS

Käytä lähimpänä ilmoitustilan kokoa olevaa pohjaa. Skaalaa ilmoitusaineisto sopivaksi (max. +25%). Jos reunoille jää valkoiset reunat tasaa reunat saman suuruisiksi. Kun tasaus ei onnistu kaikkiin sivuihin, tasaa tällöin kolme sivua, molemmat sivut ja yläosa.

Kaikista malleista on Coated ja Uncoated versio.

Tarvittaessa lisätietoja antaa yhteyspäällikkö
Vuokko Koistila
vuokko.koistila@pht.fi
020 144 1314