

Pysyvään muutokseen -hyvinvointikurssi

1. lähijakso

	<i>MAANANTAI</i>	<i>TIISTAI</i>	<i>KESKIVIIKKO</i>	<i>TORSTAI</i>
08.00		Aamiainen	Aamiainen Yksilökeskustelut	Aamiainen
09.00		Ryhmäytyminen	Tutustuminen kuntosaliin ja vinkit harjoitteluun	Yhteislenkki
10.00	Tervetuloa, yleiset ohjeet	Luento ja harjoitteet	Tutustuminen kuntosaliin ja vinkit harjoitteluun	Pilates/Jooga
11.00	Psykologinen joustavuus	Luento ja harjoitteet	Ravintoluento	Arvojen mukaiset tavoitteet
12.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13.00	Psykologinen joustavuus ja arvomaailma	Vesiliikunta/Luontoretki	Havainnointiharjoituksia	Yhteenveto
14.00	Ryhtiä kroppaan	Vesiliikunta/Luontoretki	Yksilökeskustelut	
15.00	Kahvi ja välipala	Kahvi ja välipala	Kahvi ja välipala	
15.30	Aistikävely ulkona	Rentoutus/Kevyt liikunta	Kehonhuolto	
17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	

