



PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 2. HYVINVOINTIJAKSO (LIIKE)

PÄIVÄ 1

TERVETULOA IMATRAN KYLPYLÄÄN!

10:00 MITÄ KUULUU? kok.tila KOSKI

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa.

10:15-11:15 MATKA JATKUU kok.tila KOSKI

Kokemuksien tavoitejana. Miltä tuntuu onnistua? Entä epäonnistua? Luento, pienryhmäyöskentelyä, mielikuvamatka.

11:15 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:30-14:30 AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN UNEEN kok.tila KOSKI

Yksilöllinen uniryhti, ruokavalion ja ravinnon merkitys keholle. Levollinen mieli. Luento ja käytännön harjoituksia.

14:30 VÄLIPALA kahvila Akseli G

16:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

Erillinen lukujärjestys, lajikokeilu

MAJOITTUMINEN

huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

17:00 PÄIVÄLLINEN

PÄIVÄ 2

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

10:00-12:00 MINÄ JA RUOKA

Suhteeni ruokaan. Ateriarytmit. Tunnesyöminen.

12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

Harjoitus: tietoinen syöminen.
Aistit erityistarkkailussa.

12:45-13:45 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

14:00-15:00 LIIKUNTARYHMÄ

Lihaskuntojumppaa liikuntasalissa. Liikkeet on helppo toteuttaa myös kotona.

15:30-17:30 IHANAN PEHMEÄT KÄDET

Syväkosteuttava ja ihoa ravitseva kuorinta ja lämmin parafiini parantavat ihon aineenvaihduntaa, rentouttavat ja lievittävät kipuja.

17:00- PÄIVÄLLINEN

PÄIVÄ 3

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

9:30-12:30 LIIKKUMISEN KARTTA

Suhteeni liikkumiseen. Millainen liikkuja olen ja miksi liikun? Yksilö- ja ryhmäyöskentelyä. Käytännön harjoituksia.

12:30 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

13:15-14:15 LOPPUPALAUVERI

Jakson koonti ja palaute. Välitehtävän ohjeistus.

Lisäksi sovitaan ryhmälle paras tapa pitää yhteyttä jaksojen välillä, vaihtoehtoina mm. Facebook, WhatsApp tai sähköposti – ryhmä.

RENTOUTUMISTA KYLPYLÄSSÄ, ULKOILUA JA KUNTOSALI-HARJOITTELUA JOKA PÄIVÄ VAPAASTI OHJELMAN OHESSA.



PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 3. HYVINVOINTIJAKSO (LIIKE)

PÄIVÄ 1

**TERVETULOA
IMATRAN KYLPYLÄÄN!**

10:00-11:00 MITÄ KUULUU?

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa.

11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:00-14:00 TUNNEKOKEMUS MUUTOKSESSA

Mitä tunteita itsensä hyväksynnän harjoittelu on nostanut pintaan? Tunnekokemusten piirtäminen. Luento, yksilö – ja parityöskentelyä.

14:15-15:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

Yksilöaika 1 h.

15:30-16:30 LIIKUNTARYHMÄ

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

MAJOITTUMINEN

huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

17:00 PÄIVÄLLINEN

PÄIVÄ 2

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:15-9:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

9:45-10:45 VESIJUMPPA

11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

12:00-14:00 OIVALLUKSIA JOUSTAVUUDESTA

Mukavuusalueen ulkopuolella. Uuteen heittäytyminen. Miten sopeutan tunteeni, ajatukseni ja käytökseni muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin?

14:30-15:30 LIIKUNTARYHMÄ

Ulkoliikuntaa ryhmän toiveen mukaisesti. Vuodenaika huomioiden.

16:00-17:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

17:00- PÄIVÄLLINEN

17:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

Erillinen lukujärjestys, lajikoikeilu

PÄIVÄ 3

6:00-10:00 AAMIAINEN

8:15-9:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

9:30-11:30 TOIVELIIKUNTA

Liikuntatuokio ryhmän toiveen mukaan. Venyttely ja rentoutuminen.

12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

13:00-15:00 TULEVAISUUDEN TUKIPILARIT

Missä vaiheessa muutostani olen? Affirmaatiot – apua tulevaisuuden haasteisiin. Mikä on kurssin vaikutus? Loppukeskustelu, yhteenveto ja palaute.

RENTOUTUMISTA KYLPYLÄSSÄ, ULKOILUA JA KUNTOSALI-HARJOITTELUA JOKA PÄIVÄ VAPAASTI OHJELMAN OHESSA.