

MALLIOHJELMA 2. LÄHIJAKSO, MIELI

PHT 1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEN – KURSSI, IKAALISTEN KYLPYLÄ

	Aamiainen	Aamiainen
	klo 9 Tunteet ohjaavat syömistä ja terveyskäyttäytymistä – tiedosta tunteesi	60 min yksilöohjaus, arvojen mukaiset tavoitteet
Saapuminen, majoittuminen	30 min yksilöohjaus – omat tavoitteet	klo 9 Tasapainoharjoitteet, palauttavat venyttelyt, foam rolling
klo 12 Lounas	klo 12 Lounas	klo 10.30 Laavu / Luontoretki Tietoisuusharjoitus ja käsitellään tässä hetkessä eläminen – teemaa
klo 12.45 Arvotyöskentelyä ja tietoisuustaitoja	klo 12.45 Liikuntaa työkyvyn kehittämiseksi	klo 13 Lounas ja kotiinlähtö
klo 15 Tietoa terveysliikunnan periaatteista	klo 14 Vesiliikuntaa ja kokemuksellinen harjoitus liikunnan vaikutuksesta hengitykseen	
klo 16 Ohjattua liikuntaa, liikkuvuus- ja notkeusharjoitteita. Miltä keho tuntuu?		
klo 17 Päivällinen	klo 17 Päivällinen	
Yhteistä iltaohjelmaa tai mahdollisuus osallistua Wellness&Sport ohjelmaan, rentoutua kylpylän saunoissa ja altailla.	Yhteistä iltaohjelmaa tai mahdollisuus osallistua Wellness&Sport ohjelmaan, rentoutua kylpylän saunoissa ja altailla.	

Ikaalisten Kylpylän PHT – kurssilla ohjaajina toimivat fysioterapeutti, työfysioterapeutti, sairaanhoitaja, liikunnanohjaaja, psykologi, ravitsemusterapeutti. KYLPYLÄ, KUNTOSALI, WELLNESS & SPORT-OHJELMA OVAT KÄYTETTÄVISSÄ KURSSIOHJELMAN LISÄKSI VELOITUKSETTA. Lisätietoja: hyvinvointi@scandichotels.com, puh 030 636 4811

Scandic Ikaalisten kylpylä
Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen
puh. +358 3 4108 1629

Scandic



MALLIOHJELMA 3. LÄHIJAKSO, MIELI

PHT 1. ASKEL PYSYVÄÄN MUUTOKSEN – KURSSI, IKAALISTEN KYLPYLÄ

	Aamiainen	Aamiainen
Saapuminen, majoittuminen	60 min yksilöohjaus henkilökohtainen suunnitelma jatkoon	klo 9 Mitä voikaan tehdä edistääkseen arvojen mukaista elämää. Yhteenveto ja kurssin päättäminen
klo 11 Aloitus lounaalla	klo 9 Tukea omiin terveys- ja ravitsemusvalintoihin. Työkirja pohjana	klo 11 Asahi -tietoisuusharjoitus
klo 11.45 Hyväksyntä ja myötätunto itseä kohtaan	klo 12 Lounas	klo 12 Sosiaaliset pelit
	klo 13 Ulkoliikuntaa voimametsässä. Tietoisuusharjoitus ja materiaalia matkan varrelta aarrekarttaan.	klo 13 Lounas ja kotiinlähtö
	klo 15 Arvo- ja aarrekarttatyöskentelyä	
klo 15 Ohjattu liikunta: kokemus kehon hallintaharjoitteista ja tasapainoharjoitteista		
klo 17 Päivällinen	klo 17 Päivällinen	
Yhteistä iltaohjelmaa tai mahdollisuus osallistua Wellness&Sport ohjelmaan, rentoutua kylpylän saunoissa ja altailla.	Mahdollisuus osallistua Wellness&Sport ohjelmaan, rentoutua kylpylän saunoissa ja altailla	

Ikaalisten Kylpylän PHT – kurssilla ohjaajina toimivat fysioterapeutti, työfysioterapeutti, sairaanhoitaja, liikunnanohjaaja, psykologi, ravitsemusterapeutti. KYLPYLÄ, KUNTOSALI, WELLNESS & SPORT-OHJELMA OVAT KÄYTETTÄVISSÄ KURSSIOHJELMAN LISÄKSI VELOITUKSETTA. Lisätietoja: hyvinvointi@scandichotels.com, puh 030 636 4811

Scandic Ikaalisten kylpylä
Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen
puh. +358 3 4108 1629

Scandic