



PHT malliohjelma

2. lähijakso Mieli

Tunnista tunteesi ja löydä oma tapasi iloita elämästä

Päivä 1

12.00 Lounas
13.00 Kuulumiset ja omatoimijakso purku
14.00 Arvojen etsintä ja arvojen mukainen käyttäytyminen
16.00 Ravintoluento
18.00 Päivällinen ja tietoinen syöminen
19.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus esim. LeppisRace ulkosuunnistus
20.00 Ilta meditaatio
20.30 Iltapala

Päivä 2

7.00-9.00 Aamiainen
9.00 Tietoisuustaidot - Tietoisuus oma kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista
11.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus, esim. ulkoilu
12.00 Lounas
13.00 Aistikävely
14.00 Havainnoiva minä
15.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus esim. askartelu ja kädentaidot
17.00 Koordinaatio ja tarkkuusrastit
18.00 Päivällinen
19.30 Sauna ja uinti
20.30 Iltapala

Päivä 3

7.00-9.00 Aamiainen
9.00 Konnuksen kanavan valloitus ja meditaatio
10.00 Tietoinen värittäminen
11.00 Esteiden luokittelu ja omien esteiden tunnistaminen
13.00 Lounas