



PHT malliohjelma

3. lähijakso Lūke

Minun uudet elämäntapani elämisen ilonani

Päivä 1

12.00 Lounas
13.00 Kuulumiset ja omatoimijakso purku
14.00 Mielen kontrollin heikentäminen
16-18 Kirkkovenesoutu (kesä) / Laturetki & lumikenkäily (talvi)
18.00 Päivällinen
19.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus, esim. keilaus
20.00 Kehomeditaatio
21.00 Iltapala

Päivä 2

7.00-9.00 Aamiainen
9.00 Ravintoluento - Tunnesyömisestä tunteiden hyväksyntään
11.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus, esim. kajakkikokeilu tai frisbeegolf
12.00 Lounas
13.00 Ajatukseni liikunnan harrastamisesta matkalla maaseutumuseoon
15.00 Omituiset olympialaiset, hauska liikuntailottelu
16.00 Aikaa yksilöohjaukseen / harrastusmahdollisuus, esim. vesijumppa
17.00 Sauna ja uinti
18.00 Päivällinen
19.30 Illanvietto, karaoketanssit ja bingo
20.30 Iltapala

Päivä 3

7.00-9.00 Aamiainen
9.00 Aamujumppa
10.00 Uusi elämäntapani
11.00 Prosessin tarkastelu ja onnistumisen arviointi - omat keinot, strategiat ja ohjeet
13.00 Lounas