



AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

Hotelli Kivitippu - Esimerkkiohjelma 1. lähijakso

PÄIVÄ 1

Saapuminen ja majoittuminen

12:00 Lounas

13:00 Tullaan tutuiksi: tutustuminen ryhmään ja Kivitippuun. Kurssin sisältö ja toiminta kurssilla, omat kurssiodotukset.

Kävelylenkki, tutustuminen alueeseen.

Yksilöohjaus

Päivällinen

Yksilöohjaus

Illtapala

PÄIVÄ 2

Aamiainen

Yksilöohjaus

Kehonhallinta ja liikkuvuus; alustus ja harjoitteita.

Lounas

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja minulle tärkeät asiat. Arvot muutoksen perustana - arvotyöskentelyä ja harjoituksia.

Kuntojumppa

Rentoutus-harjoitus

Päivällinen

Illtapala

PÄIVÄ 3

Aamiainen

Psykologinen joustavuus: Oman minän tutkiskelua ja harjoitteita.

Lounas

Ryhmäkeskustelu: Uni ja ruokattottumukset. Tietoinen ja joustava syöminen.

Pilatesharjoitus

Päivällinen

Kotaretki

Illtapala

PÄIVÄ 4

Aamiainen

Vesivoimistelu

Ryhmäkeskustelu: Liikunnallisia ajatuksia, miten lähdän liikkeelle?

Suuntani: Omien keinojen ja voimavarojen löytäminen muutoksen tueksi.

13:00 Lounas



Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

- koko kurssin aikana yhteensä 20 h

Yksilöohjaus

- koko kurssin aikana yhteensä 3 h/asiakas, jokaisella jaksolla 1h/asiakas

Muu ohjattu ryhmätoiminta

- koko kurssin aikana yhteensä 21 tuntia

Kivitipun Aikuisten hyvinvointikurssin ohjaustiimi koostuu osaavista terveys- ja liikunta-alan ammattilaisista, joilla on perusopintojen ohella myös yliopisto-opintojen tuomaa pätevyyttä (liikunta, ravitsemus, psykologia). Kaikilla ohjaajilla on myös vuosien kokemus asiakaslähtöisestä yksilö- ja ryhmäohjaamisesta.

HOTELLI KIVITIPPU
Nykäläntie 137
62600 Lappajärvi
(06) 561 5000
info@kivitippu.fi
www.kivitippu.fi





AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

Hotelli Kivitippu - Esimerkkiohjelma 2. lähijakso

PÄIVÄ 1

Saapuminen ja majoittuminen

12:00 Lounas

Mitä kuuluu?
Kuulumiset ja keskustelua omien muutossuunnitelmien onnistumisista ja haasteista.

Venyttelyä ja liikkuvuutta

Yksilöohjaus

Päivällinen

Yksilöohjaus

Illtapala

PÄIVÄ 2

Aamiainen

AllasLavis

Yksilöohjaus

Kahvakuula-harjoitus

Yksilöohjaus

Lounas

Mikä estää oman hyvinvoinnin kehitystä?
Muutosta estävät tunteet ja ajatukset.

Liikuntaa vuodenajan mukaan, esim. golfia, lumikenkäilyä.

Päivällinen

Illtapala

PÄIVÄ 3

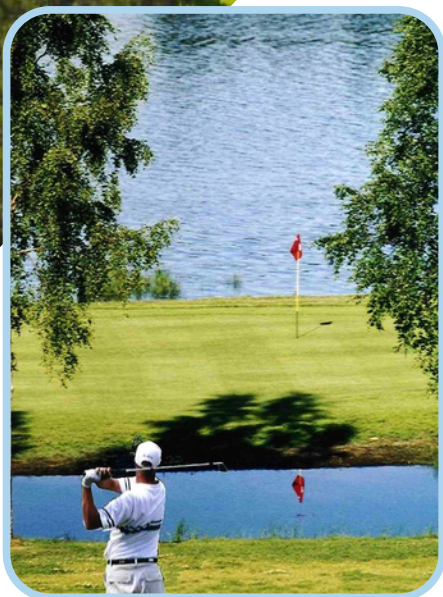
Aamiainen

Aamun kävelylenkki ja venyttelyt.

Tuokio rentoutumiselle: rentoutus -harjoituksia.

Eväät jatkoa varten, omien arvojen mukaiset jatkotavoitteet.

13.00 Lounas



Arvo- ja hyväksyntäperusteinen työskentely

- koko kurssin aikana yhteensä 20 h **Yksilöohjaus**
 - koko kurssin aikana yhteensä 3 h/asiakas, jokaisella jaksolla 1h/asiakas
- #### Muu ohjattu ryhmätoiminta
- koko kurssin aikana yhteensä 21 tuntia

Majoitushintaan kuuluu sauna- ja allasosaston sekä kuntosalin käyttö. Hoito-osastolta voi varata erilaisia tehokkaita ja hemmottelevia hoitoja, esimerkiksi klassista hierontaa, stressinisk hierontaa, aromahierontaa ja kuumakivihierontaa. Saatavana on myös mm. jalkahoitoa, turvehoitoja ja kampaajan palvelut. Kaustislaisen jäsenkorjauksenkin taitajat löytyvät meiltä!

HOTELLI KIVITIPPU
Nykäläntie 137
62600 Lappajärvi
(06) 561 5000
info@kivitippu.fi
www.kivitippu.fi





AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSI

Hotelli Kivitippu - Esimerkkiohjelma 3. lähijakso

PÄIVÄ 1

Saapuminen ja majoittuminen

12:00 Lounas

Kuulumiset ja kokemukset oman muutosprosessin etenemisestä: Hyväksyntä ja tietoinen toiminta.

Yksilöohjaus

Päivällinen

Yksilöohjaus

Venyttellen vetreäksi

Iltapala

PÄIVÄ 2

Aamiainen

Yksilöohjaus

Toiminnallinen harjoittelu, vinkkejä kotijumppaan.

Yksilöohjaus

Lounas

Psykologinen joustavuus ja omat arvot muutoksen mahdollistajana.

Lavis- Lavatanssijumppa

Päivällinen

Yhteinen ilta rantasauna Aquariuksessa.

Iltapala

PÄIVÄ 3

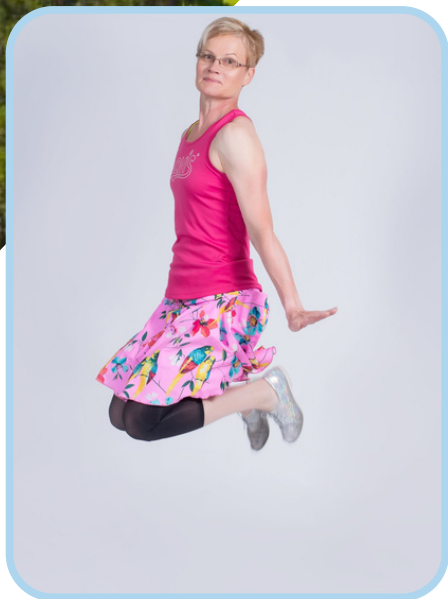
Aamiainen

Vesivoimistelu

Liikkuvuus-harjoitus rullaten

Eväät tulevaan. Uusien, opittujen taitojen avulla pysyvään muutokseen.

13.00 Lounas



Arvo- ja hyväksyntäpohjainen työskentely

- koko kurssin aikana yhteensä 20 h
- #### Yksilöohjaus
- koko kurssin aikana yhteensä 3 h/asiakas, jokaisella jaksolla 1h/asiakas
- #### Muu ohjattu ryhmätoiminta
- koko kurssin aikana yhteensä 21 tuntia

Kivitipun ympäristössä on runsaasti erilaisia aktiviteetteja. Aivan vieressä sijaitsee täysmittainen, luonnonkaunis JGS:n golfkenttä. Alueen toimijoilta voi vuokrata sähköfati-bikeja, sup-lautoja, vesiskoottereita ja kanootteja. Luonnonkaunis ja rauhallinen järvimaisema innostaa liikkumaan ja viettämään aikaa ulkona.

HOTELLI KIVITIPPU
Nykäläntie 137
62600 Lappajärvi
(06) 561 5000
info@kivitippu.fi
www.kivitippu.fi

