

## JAKSO 1

PÄIVÄ 1		PÄIVÄ 3	
11:00	Saapuminen ja lounas	7:00 alkaen	Aamiainen
12:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma : Tervetuloa Kuortaneelle! * Esittelyt ja ohjelman läpikäynti *Tutustutaan kurssin tavoitteisiin ja ohjauksen lähestymistapaan * Vapaa-ajan ohjelman mahdollisuudet ja ohjeet	9:00 -11:00	Toiminnallinen tietoisuus: Huolehditaan unesta ja palautumisesta, keinoja stressin hallintaan. Kävelykokous luonnossa teemaan liittyen + liikuntatilassa oman unityökirjan täyttöä. Lopuksi tunnistetaan kehon stressitasoa ja harjoitellaan palautumista edistävää hengitysharjoitusta.
13:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma: Arvo- ja hyväksymispohjaisen lähestymistavan mukaisia tutustumistehtäviä ja ryhmäytymistä, oivallutetaan omia tavoitteita kokemuksilla jakamalla	11:00	Yksilöohjaus
14:00	Välipala	11:00-13:30	Lounas
14:30-16:30	Ryhmäohjaus: Sauvakävely alueeseen tutustuen * Sauvakävelyn tekniikkaa ja kevyttä metsäjumppaa	13:30-15:30	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma
16:30- 19:00	Päivällinen	16:00-17:00	Yksilöohjaus (tarvittaessa)
PÄIVÄ 2		16:30-19:00	Päivällinen
7:00 alkaen	Aamiainen	19:00-21:00	Rantasauna lämpimänä Ryhmän omatoimista illanviettoa rantasaunalla
9:00 -11:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma (Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista ja arvoanalyysin työstämistä työkirjan avulla)	20:30	Illtapala rantasaunalla
11:00	Yksilöohjaus	PÄIVÄ 4	
11:00-13:30	Lounas	7:00 alkaen	Aamiainen
13:30-15:30	Ryhmäohjaus: Elämyksellistä liikuntaa ulkona vuodenajan mukaan: esim. pyöräilyä leveillä metsäreiteillä, kirkkovesiesoutua, suppailua järvellä. Lopuksi aistikävely luonnon helmassa.	08:30-10:30	Ryhmäohjaus: Säännöllinen ateriarytmi ja arkiaktiivisuus tuovat energiaa päivään, täytetään oma vuorokausiympyrä + muita käytännön harjoituksia Lopuksi rauhoittavaa kehonhuoltoa (luonnossa mahdollisuuksien mukaan)
16:00-17:00	Yksilöohjaus	11:00	Huoneen luovutus ja lounas
16:30-19:00	Päivällinen	12:00-14:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma (aikaisempien muutosyritysten tarkastelua ja omien arvojen mukaisten tavoitteiden asettelua väljaksolle)
20:30	Illtapala		





#### Vapaa-ajan ohjelma:

1. Uimahalli ja porealtaat yleisvuorolla iltaisin.
2. Varaa tilat, kentät ja monipuoliset välineet vastaanotosta: mailapelit, kävelysauvat, polkupyörät, sukset, lumikengät, mölkky, boccia jne...
3. Tennis, Frisbeegolf, luontoreitit veiloituksetta käytössäsi
4. Aholankankaan luontopolku opastaa Kuortaneen historiaan ja luontoon.
5. Alueella Mobo -suunnistusta
6. Soutelua kesäisellä järvellä

#### Maksulliset lisäpalvelut:

1. Hieronta-aikoja
2. Keilausta, myös hohtokeilaus
3. Fatbike, SUP -laudat, Pickleball, Padel, Melonta

## JAKSO 2

### PÄIVÄ 1

11:00	Saapuminen ja lounas
12:00-14:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma
14:00	Välipala
14:30-15:30	Yksilöohjaus
16:00-17:00	Ryhmäohjaus: Vesijumppaa välineillä ja vesijuoksua
17:30- 19:00	Päivällinen
19:00-20:00	Ryhmäohjaus: Opastusta keilaukseen

### PÄIVÄ 2

7:00 alkaen	Aamiainen
8:30-9:00	Kevyt aamulenkki
9:00 -11:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma (Estävien ajatusten työstämistä ja tehtävien tekemistä)
11:00-12:00	Yksilöohjaus
11:00-13:30	Lounas
13:30-15:30	Ryhmäohjaus: Laatu syömiseen: Kävellään tai pyöräillään kauppaan ja tutkitaan tuoteselosteita, etsitään sydänmerkki. Huolletaan kehoa ja niveliä venyttellen kauppareissun jälkeen
16:00-17:00	Yksilöohjaus
16:30-19:00	Päivällinen
17:00-18:00	Yksilöohjaus (tarvittaessa)
20:30	Iltapala

### PÄIVÄ 3

7:00 alkaen	Aamiainen
8:30-10:30	Ryhmäohjaus: Ryhtiä rankaan- toiminnallinen tietoisuus ja ryhdin minitestit. Gymstick -taukoliikkeet työpäivän lomaan.
11:00	Huoneen luovutus ja lounas
12:00-14:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma (tavoitteiden ja strategioiden työstämistä)

## JAKSO 3

### PÄIVÄ 1

11:00	Saapuminen ja lounas
12:00-14:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma: kuulumisten vaihto + arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen ohjelman harjoituksia
14:00	Välipala
14:30-15:30	Yksilöohjaus
16:00-17:00	Ryhmäohjaus: Uutta intoa uintiin: tekniikan opetusta
17:30- 19:00	Päivällinen
20:30	Iltapala

### PÄIVÄ 2

7:00 alkaen	Aamiainen
8:30-9:00	Aamuvenyttelyt
9:00 -11:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma (Vertaiskeskustelua)
11:00 -12:00	Yksilöohjaus
11:00-13:30	Lounas
13:30-15:30	Ryhmäohjaus: Voimaannuttava uni - palataan omaan unityökirjaan ja mietitään uusia keinoja stressinhallintaan ja unen laadun parantamiseen. Iloa aktiivisuudesta ikään katsomatta: perinteiset pelit ja leikit ulkona.
16:00-17:00	Yksilöohjaus
16:30-19:00	Päivällinen
17:00-18:00	Yksilöohjaus (tarvittaessa)
19:00-21:00	Rantasauna lämpimänä Ryhmän omatoimista illanviettoa + iltapala Saunalla

### PÄIVÄ 3

7:00 alkaen	Aamiainen
8:30-10:30	Ryhmäohjaus: Happpyhypely ja kotijumpan kuningas: jättipallo ja kuminauha (helpot vinkit kotijumppaan)
11:00	Huoneen luovutus ja lounas
12:00-14:00	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen ohjelma (tavoitteiden ja strategioiden työstämistä)