

PHT:n Pysyvään muutokseen - HYVINVOINTIKURSSI

1. LÄHIJAKSON **malliohjelma**

	Päivä 1.	Päivä 2.	Päivä 3.	Päivä 4.
07.30-10.00		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
07.30-20.30	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna
09.00-10.00			<u>Klo 9.00-10.30</u> Jooga	Vesiliikuntaa / Kuntouintiallas Yksilöohjauksia
10.00-11.00	Tervetuloa! Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Tutustuminen toimintatapaa ja muutoksen käynnistäminen	Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Motivaatio ja sen tukeminen		Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Harjoituksia kotiin vietäväksi. Uusien tapojen vahvistaminen. Klo 12.00 Huoneiden luovutus
11.00-12.00				
12.00-13.00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
Päiväohjelma	<u>Klo 14.00-15.00</u> Kävelylenkki dyneillä / rannalla Tutustutaan ympäristöön <u>Klo 15.00</u> Kirjautuminen huoneisiin	<u>klo 14.00-16.00</u> Voimaa luonnosta - luontoretki Herrainpäivien luonnonsuojelualueelle (Välipala mukaan)	<u>Klo 13.00-15.00</u> Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa/ Havainnoiva minä	<u>Klo 13.00-13.30</u> Jakson päätös ja kotiin lähtö
	Välipala 15.00-15.30		Välipala 15.00-15.30	
15.30-17.00	Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Psykologisen joustavuuden taidot	Tutustuminen toiminnalliseen harjoitteluun	Tutustuminen Hevospankin Harrastetalliin. Mahdollisuus kokeilla lännenratsastusta.	
18.00-19.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19.00-20.00	Nuotioilta			

Päivien aikana järjestetään yksilö keskusteluaikoja 1h/osallistuja ohjelmien lomassa, ei päällekkäin Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan kanssa.

Osallistujilla on käytössä kurssin aikana omatoimiseen liikkumiseen mm. sauvakävelysauvat, citypyörät, luontoreittien kartat, toiminnallinen kuntosali, kylpylä josta löytyy vesijuoksuvöitä sekä hydrohex.



PHT:n Pysyvään muutokseen - Hyvinvointikurssi
2. Lähijakson malliohjelma

	Päivä 1.	Päivä 2.	Päivä 3.
07.30-10.00		Aamiainen	Aamiainen
07.30-20.30	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna
09.00-10.00			Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Psykologisen joustavuuden malli ja motivaation ja omien arvojen sisäistäminen
10.00-11.00		Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Havainnoiva minä	
11.00-12.00			Kehon ja mielen huoltoa rannalla liikkuen klo 12.00 Huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas	Lounas	Lounas
13.00-14.00	Tervetuloa takaisin! Kuulumisten vaihtoa		<u>Klo 13.00-13.30</u> Jakson päätös ja kotiin lähtö.
14.00-16.00	Arvo - ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa Klo 15.00 Kirjautuminen huoneisiin	Pyöräretki esim. Kallon kallioille Välipala mukaan	
16.00-16.30	Välipala		
16.30-17.30	<u>Klo 16.30-18.00</u> Jooga	Ryhmän toiveiden mukaista liikuntaa: esim. tanssi, ulkoilua, vesiliikuntaa	
18.00-19.00	Päivällinen	Päivällinen	

Päivien aikana järjestetään yksilö keskusteluaikoja 1h/osallistujia ohjelmien lomassa, ei päällekkäin Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan kanssa. Osallistujilla on käytössä kurssin aikana omatoimiseen liikkumiseen mm. sauvakävelysauvat, citypyörät, luontoreittien kartat, toiminnallinen kuntosali, kylpylä josta löytyy vesijuoksuvöitä sekä hydrohex.



PHT:n pysyvään muutokseen - HYVINVOINTIKURSSI
3. LÄHIJAKSON **malliohjelma**

Yyteri
VIRKISTYSHOTELLI

	Päivä 1.	Päivä 2.	Päivä 3.
07.30-10.00		Aamiainen	Aamiainen
07.30-20.30	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna	Kylpylä ja kuntosali avoinna
Aamuohjelma		<u>Klo 9.00-10.30</u> Jooga	Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Matkani muutoksessa
		Arvo- ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Havainnoiva minä	Kehon ja mielen huoltoa rannalla liikkuen klo 12.00 huoneiden luovutus
12.00-13.00	Lounas	Lounas	Lounas
Päiväohjelma	<u>Klo 13.00-15.00</u> Tervetuloa takaisin. Kuulumisten vaihto. Arvo ja hyväksyntä pohjainen lähestymistapa / Muutosprosessin vaikutukset elämäntapoihin <u>Klo 15.00 Kirjautuminen huoneisiin</u>	<u>Klo 14.00-16.00</u> Sup- lautailua tai sään salliessa talvella lumikenkäilyä Välipala mukaan	<u>Klo 13.00-13.30</u> Kurssin päätös ja kotiin lähtö.
15.00-15.30	Välipala		
	<u>Klo 15.30-17.30</u> Ulkoilua esim. frisbeegolfia	<u>Klo 16.30-17.30</u> Monipuolinen ulko- ja porrastreeni	
18.00-19.00	Päivällinen	Päivällinen	
19.00-20.00		Yhteinen illanvietto ryhmän toiveiden mukaan	

Päivien aikana järjestetään yksilö keskustelu-aikoja 1h/osallistujia ohjelmien lomassa, ei päällekkäin Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan kanssa. Osallistujilla on käytössä kurssin aikana omatoimiseen liikkumiseen mm. sauvakävelysauvat, citypyörät, luontoreittien kartat, toiminnallinen kuntosali, kylpylä josta löytyy vesijuoksuvöitä sekä hydrohex.