



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi



ESIMERKKIOHJELMA
1. lähijakso



Tervetuloa Kyyhkylään löytämään oivalluksia parempaan arkeen ja hyvinvointiin!

1. päivä

Saapuminen Kyyhkylään
Klo 12:30-14:30 Tervetuloa – kohti pysyvää muutosta
Klo 14:30-15:30 Tullaan tutuiksi – kohti hyvänolon polkua liikunnan keinoin
15:30-16:30 Kuntosaliohjaus
Klo 17:00-18:00 Päivällinen Kyyhkylän kartano

2. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen, Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-11:00 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää
Klo 12:00-13:00 Lounas Kyyhkylän kartano
Klo 14:00-16:00 "Samassa veneessä" kirkkovenesoutu
Klo 17:00-18:00 Päivällinen Kyyhkylän kartano

3. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen, Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-11:00 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää
Klo 12:00-13:00 Lounas Kyyhkylän kartanolla
13:00-15:00 Kokemuksellinen laavuretki
Klo 17:00-18:00 Päivällinen, Kyyhkylän kartano
Klo 18:00- 20:00 Rantasauna

4. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen, Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-11:00 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää
Klo 11:00- 12:00 Kehonhuolto
Klo 12:00-13:00 Lounas, Ravintola Porrassalmi
Klo 13:00- 14:00 Päätöstilaisuus



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi



ESIMERKKIOHJELMA
2. lähijakso



1. päivä

Saapuminen Kyyhkylään
Klo 12:30-14:30 Tervetuloa – kohti
pysyvää muutosta
Klo 14:30-15:30 Musiikkiliikuntaa
15:30 – 16:30 Kehonhuolto
Klo 17:00-18:00 Päivällinen
Kyyhkylän kartano

Klo 18:00-20:00 Rantasauna

2. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen,
Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-10:00 Aamulenkki
Klo 10:00-12:00 Kohti muutosta –
kohti omannäköistä elämää /
Aarrekartta
klo 12:00-13:00 Lounas Kyyhkylän
kartano
Klo 14:00-15:00 Vesijumppa
Klo 17:00-18:00 Päivällinen
Kyyhkylän kartano

3. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen,
Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-10:00 Aamujooga
Klo 10:00-12:00 Kohti muutosta –
kohti omannäköistä elämää
klo 12:00-13:00 Lounas, Ravintola
Porrassalmi
Klo 13:00- 14:00 Päätöstilaisuus



PHT:n aikuisten hyvinvointikurssi



ESIMERKKIOHJELMA
3. lähijakso



1. päivä

Saapuminen Kyyhkylään
Klo 12:30-14:30 Tervetuloa – kohti pysyvää muutosta
Klo 14:30-15:30 Kuntopiiri
Klo 17:00-18:00 Päivällinen Kyyhkylän kartano
Klo 18:30-19:30 Vesijumppa ja sauna

2. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen, Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-11:00 Kohti muutosta – kohti omannäköistä elämää
Klo 12:00-13:00 Lounas Kyyhkylän kartano
Klo 14:00-16:00 Hyvän olon polku
Klo 17:00-18:00 Päivällinen Kyyhkylän kartano
Klo 18:00-20:00 Rantasauna

3. päivä

Klo 7:30–9:00 Aamiainen, Kyyhkylän kartano
Klo 9:00-11:00 Kohti muutosta – kohti omannäköistä elämää
Klo 11:00- 12:00 Rentoutusharjoitus
Klo 12:00-13:00 Lounas, Ravintola Porrassalmi
Klo 14:00- 15:00 Kohti omannäköistä elämää