

1.askel pysyvään muutokseen (alustava ohjelma)

PÄIVÄ 1. TERVETULOA HOTELLI KIVITIPPUUN!

10:00-11.00 TULOINFO

Tutustuminen taloon, viikko-ohjelman esittelyä ja lyhyt johdanto kurssin sisältöön

11:00-12:00 RYHMÄYTYMINEN

Tutustuminen omaan ryhmään erinaisten harjoitteiden avulla.

12:00-13:00 LOUNAS

13:00-15:00 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Mistä hyvinvointi muodostuu?
Miten pääsen muutoksen tielle?
työskentelyä itsenäisesti ja pienryhmissä? Arvo- ja terveystieteiden analyysi

MAJOITTUMINEN HOTELLIIN

15:30-17:00 TUTUSTUMINEN ALUEESEEN

Tutustumme Kivitipun lähialueisiin.

17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN

20:00-20:30 ILTAPALA

PÄIVÄ 2.

7:00-9:30 AAMIAINEN

8:00-10:00 YKSILÖAJAT

30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen.

10:00-11:30 MINÄ, MUUTOS JA TAVOITE

Miten onnistun? Muutos, mahdollisuus, esteet ja tavoite. Luento ja yksilöharjoittelua

11:30-12:30 LOUNAS

13:30-14:30 KEHONHALLINTA

Kehon hallinta arkielämässä ja miten voin vaikuttaa siihen. Luento ja toiminnallisia harjoitteita

14:30 VÄLIPALA

15:00-17:00 METSÄ-MINDFULNESS

Havainnointi, aisti, keho, mieli ja tasapaino.

17:00-20:00 YKSILÖAJAT

30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen.

17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN

20:00-20:30 ILTAPALA

PÄIVÄ 3.

7:00-9:30 AAMIAINEN

8:00-10:00 YKSILÖAJAT

30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen.

10:00-11:30 RUOKA, UNI, MIELI

Keskustelua ruuan vaikutuksesta hyvinvointiin, uni rytmistä sekä mielen hallinnasta.

12:00-13:00 LOUNAS

13:30-14:30 BODYPILATES

Liikkuvuutta, lihaskuntoa, kehonhallintaa ja rentoutus

14:30 VÄLIPALA

15:00-17:30 PSYKOLOGINEN JOSTAVUUS JA ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAINEN LÄHESTYMISTAPA

Luento jossa syvennymme oman minän tutkiskeluun sekä harjoitteita.

17:00-20:00 YKSILÖAJAT

30 min. Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen

17:00-18:00 PÄIVÄLLINEN

20:00-20:30 ILTAPALA

PÄIVÄ 4.

7:00-9:30 AAMIAINEN

9:30-9:45 : VESIJUMPPA

Monipuolista vesiliikuntaa koko keholle

10:00-11:30 LIIKUNNALLISIA AJATUKSIA

Miten lähdän liikkeelle? Keskustelua eri liikunta lajeista ja arkiliikunnasta.

12:00-13:00 LOUNAS

13:30-15:30 SUUNTANI

Minun tavoitteeni. Omien voimavarojen ja keinojen löytäminen sekä henkiset eväät matkalle ennen seuraavaa jaksoa.

HYVÄÄ KOTIMATKAA!