

PHT:n PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN- HYVINVOINTIKURSSI JAKSO 1

Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
TERVETULOA HOTELLI KIVITIPPUUN!	7.00-9.30 AAMIAINEN	7.00-9.30 AAMIAINEN	7.00-9.30 AAMIAINEN
10.00-11.00 TULOINFO Tutustuminen taloon, kurssiohjelman esittelyä ja lyhyt johdanto kurssin sisältöön.	7.00-9.00 BMI MITTAUS	8.00-10.00 YKSILÖAJAT Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen	9.00-9.45 VESIVOIMISTELU Kehon herättelyä ja monipuolisia liikkeitä
11.00-12.00 RYHMÄYTYMINEN Tutustuminen omaan ryhmään harjoitteiden avulla.	8.00-10.00 YKSILÖAJAT Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen	10.00-11:30 PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS JA ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAINEN LÄHESTYMISTAPA Luento, jossa syvennymme oman minän tutkiskeluun sekä harjoitteita	13.00-14.30 LIKUNNALLISIA AJATUKSIA Miten lähdän liikkeelle? Keskustelua eri liikuntamuodoista ja liikunnan annostelusta.
12.00-13.00 LOUNAS	10.00-11.00 KEHONHALLINTA Kehon hallinta arkielämässä ja miten voin vaikuttaa siihen. Alustus ja toiminnallisia harjoitteita.	12.00-13.00 LOUNAS	12.00-13.00 LOUNAS
13.00-14.00 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI Mistä hyvinvointi muodostuu? Miten pääsen muutoksen tielle? Työskentelyä itsenäisesti ja pienryhmissä	11.30-12.30 LOUNAS	13.00-14.30 UNI JA RUOKA HYVINVOINNIN TUKENA Alustus ja keskustelua unen ja ruokatottumus yhteydestä hyvinvointiin ja terveyteen	13.00-15.00 SUUNTANI Minun tavoitteeni. Omien voimavarojen ja keinojen löytäminen sekä henkiset
14.00-15.00 ARVO JA TERVEYSTIETEIDEN OHJEISTUSTA	12.30-14.00 MINÄ, MUUTOS JA TAVOITE Miten onnistun? Muutos, mahdollisuus, esteet ja tavoite. Luento ja yksilöharjoittelua	14.45 VÄLIPALA	Sauna ja allasosasto sekä kuntosali käytettävissä päivittäin
15.15 VÄLIPALA	14.15-15.00 FYSIOKIMPPAJUMPPA Oman kehon painolla tehtävää jumppaa musiikin tahtiin.	15.00-16.00 PHYSIOPILATES Physiopilatesin harjoitteilla liikkuvuutta ja syvien lihasten hallintaa.	Hotelli Kivitipun muutosohjaukseen kuuluu työfysioterapeutti/TtM, kuntahoitaja/TtM ja psykoterapeutti.
MAJOITTUMINEN HOTELLIIN	15.15 VÄLIPALA	16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN	
15.30-16.15 TUTUSTUMINEN ALUEESEEN Kävelylenkki Kivitipun ympäristössä	15.45-16.30 TUOKIO RENTOUTUMISELLE Rentoutusharjoituksia		
16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN	16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN		
16.30-19.00 YKSILÖAJAT Alkukartoitus. Arvo -ja terveystieteiden läpikäyminen.		18.30-20.00 KOTARETKI Kävelyretki Nykälänniemen kodalle (yht. 1,5 km) ja iltapala kodalla.	
20.00-20.30 ILTAPALA	20.00-20.30 ILTAPALA		