

PHT:n PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN

2. lähijakso MIELI 2 vrk

Päivä 1

**TERVETULOA
HOTELLI KIVITIPPUUN!**

8.00-12.00

Ennalta sovitut yksilöajat

12.00-13.00 LOUNAS

13.00-15.00

**MITÄ KUULUU? MITEN ON MENNYT?
MILTÄ TUNTUU ONNISTUA JA
EPÄONNISTUA?**

**Kuulumiset ja keskustelua omien
muutossuunnitelmien toteutumisesta**

Majoittuminen

15.00 VÄLIPALA

15.15-16.00

**VENYTTELYÄ JA LIIKKUVUUTTA
Kehon herättely kevyellä
venyttelytuokiolla**

16.15-20.15

YKSILÖAJAT

16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN

20.00-21.00 ILTAPALA

Päivä 2

7.00-9.30 AAMIAINEN

8.00-8.30

VESIJUMPPA

10.30-11.30

KAHVAKUULAHARJOITUS

Toiminnallista treeniä koko keholle

12.00-13.00 LOUNAS

13.00-15.00

**ELÄMÄNI! MITEN ARVOT NÄKYVÄT
ELÄMÄSSÄNI JA MILLÄ KEINOIN
TEEN ELÄMÄSTÄNI ITSENI
NÄKÖISEN?**

Luento ja keskustelu

15.00 VÄLIPALA

15.30-16.30

**LIIKUNTAA VUODENAJAN JA
RYHMÄN TOIVEIDEN MUKAAN
Esimerkiksi golfia, rantalentistä, sulkapalloa**

16.30-18.00 PÄIVÄLLINEN

20.00-21.00 ILTAPALA

Päivä 3

7.00-9.30 AAMIAINEN

8.00-8.45

**AAMUN KÄVELYLENKKI
JA VENYTTELYT**

10.30-11.15

RENTOUTUSTUOKIO

Ohjattu rentoutusharjoitus

12.00-13.00 LOUNAS

13.00-15.00

**Eväät jatkoa varten ja oma
muutossuunnitelma
Omien arvojen mukaiset
jatkotavoitteet**

**Sauna ja allasosasto sekä kuntosali
käytettävissä päivittäin**

**Hotelli Kivitipun muutosohjaajatiimiin
kuuluu työfysioterapeutti/TtM,
kuntohoitaja/TtM ja psykoterapeutti.**