

1978  
**UTKUJÄRVEN MAJAT**



Saavuta lempeästi tavoitteet todeksi ja elämäsi pysyvä muutos Utkujärven majoilla. Koe Lapin mystinen luonto ja Utkun rauha.

**1. Jakso: Lempeä startti kohti arvojen mukaista elämää sekä mukavaa yhdessäoloa**

**1. Päivä**

Klo 10.00 alkaen	Saapuminen
Klo 12.00	Lounas
Klo 13.00	Tervetuloa info - ohjaajien, ohjelman, tavoitteiden ja paikkojen esittely
Klo 14.00-15.00	Hyvän olon luontopolku ja omaan mieleen tutustuminen
Klo 15.30	Kohti muutosta
Klo 16.30	Ohjeistus aarrekartta-työskentelyyn
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00-20.00	Aarrekartan työstämistä ja yksilökeskusteluja
Klo 19.00-21.00	Sauna
Klo 21.00	Iltapala

**2. Päivä**

Klo 8.00	Utkun aamutervehdys
Klo 8.30	Aamupala
Klo 9.30-11.30	Kohti muutosta
Klo 12.00	Lounas
Klo 13.00-15.00	Yksilökeskusteluja ja lajikokeiluja ulkona vuodenajan mukaan esim. melontaa, lumikenkäily
Klo 15.00-17.00	Mielen- sekä kehonvoimaa luonnosta
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00	Paikalliseen elinkeinoon tutustuminen - Arctic knife
Klo 21.00	Iltapala



### 3. Päivä

Klo 8.00	Utkun aamutervehdys
Klo 8.30	Aamupala
Klo 9.30	Lähtö Pallakselle, tutustuminen luontokeskukseen/harjoituksia luonnossa
Klo 13.00	Lounas kodalla
Klo 13.30	Luontoliikuntaa vuodenajan mukaan
Klo 15.00	Lähtö Utkujärvelle
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00-21.00	Yksilökeskusteluja
Klo 19.00-21.00	Sauna
Klo 21.00	Iltapala

### 4. Päivä

Klo 8.00	Utkun aamutervehdys
Klo 8.30	Aamupala
Klo 9.00-11.00	Mitä minun hyvä elämä sisältää?
Klo 11.00-12.00	Muutoksen polut, kotiläksyt
Klo 13.00	Lounas Kotiinlähtö



**2. jakso valittavissa MIELI- tai LIIKE-teema**  
**Huomaa esteet hyvinvointisi tiellä**

1. päivä

Klo 10.00 alkaen Saapuminen / yksilökeskusteluja  
Klo 12.00 Lounas  
Klo 13.00 Miten minä voin juuri nyt?  
Klo 14.00 Luontoliikuntaa vuoden ajan mukaan hikoillen tai aistien/Yksilökeskusteluja  
Klo 16.00 Yksilökeskustelut jatkuvat  
Klo 17.00 Päivällinen  
Klo 18.00 Hyvinvointia ruoasta, tietoinen syöminen  
Klo 19.00 Sauna / Yksilökeskustelut jatkuu  
Klo 21.00 Iltapala

2. päivä

Klo 8.00 Utkun aamutervehdys  
Klo 8.30 Aamupala  
Klo 9.30 Retki lähimaastoon hikoillen tai aistien  
Klo 12.00 Lounas  
Klo 13.30 Kohti muutosta  
Klo 17.00 Päivällinen  
Klo 18.00 Liikkuvuutta, joustoa sekä rentoutta  
Klo 19.00 Sauna lämpimänä  
Klo 21.00 Iltapala

3. päivä

klo 8.00 Utkun aamutervehdys  
klo 8.30 Aamupala  
Klo 9.30 Esteet matalaksi  
klo 11.00 Muutoksen polut, miten jatkan  
klo 12.00 Lounas  
Kotiinlähtö



**3. jakso**                    **jatketaan oman valinnan mukaan MIELI- ja LIIKE- teemalla**  
**Vahvista omat arvosi ja niiden mukaan eläminen**

1. päivä

Klo 10 alkaen    Saapuminen Utkulle/  
                          Yksilökeskustelut  
Klo 12            Lounas  
Klo 13            Miten minä voin juuri nyt?  
Klo 14            Aistien luonnossa tai  
                          Sauvakävelylenkki  
                          Yksilökeskustelut  
Klo 17            Päivällinen  
Klo 18            Saunajumppa/  
                          Yksilökeskustelut  
Klo 19            Sauna lämpimänä  
Klo 21            Iltapala

2. päivä

Klo 8            Utkun aamutervehdys  
Klo 8.30        Aamupala  
Klo 9.30        Retkelle tunturiin tai vesille  
Klo 12            Retkilounas  
Klo 15.30       Kohti muutosta  
Klo 17.30       Päivällinen  
Klo 18.30       Kehonhuoltoa ja rentoutusta  
Klo 19.30       Sauna lämpimää  
Klo 21            Iltapala

3.päivä

klo 8            Utkun aamutervehdys  
klo 8.30        Aamupala  
klo 9.30        Minä onnistun muutoksessa,  
                          Eväät jatkokoon  
klo 12            Lounas  
                          Kotiinlähtö