



PALAUTUMISEN TUKENA

# TERVEET ELÄMÄNTAVAT & RIITTÄVÄ LEPO

Teemapäivän kesto 5h

Terveys ja henkinen hyvinvointi ovat arjessa jaksamisen perusta. Jo pienetkin muutokset arkirutiineissa voivat auttaa palautumisessa. Teemapäivän tavoitteena on herättää ajatuksia työn ja vapaa-ajan erottamisen merkityksestä hyvinvoinnille. Käsittelemme hyvinvoinnin eri tekijöitä mm. henkisen hyvinvoinnin tasapaino, uni, liikunta ja nautintoaineet. Päivä on tarkoitettu henkilöille, joiden työstä palautuminen on heikentynyt, irrottautuminen työstä ja rentoutuminen on vaikeaa. Taustalla on usein myös huono unen laatu sekä lisääntynyt nautintoaineiden käyttö, jotka edelleen hidastavat palautumista.

## Tulotilaisuus

- Päivän ohjelma ja Hyvän Olon Smoothie

## Henkisen hyvinvoinnin lähteillä

- Terveelliset elämäntavat, palautuminen. Arjen jaksaminen: haasteet ja tavoitteet, perheelle, työlle ja vapaa-ajalle. Oman asennoitumisen merkitys. Arvot ja arvojen mukaiset teot

## Joogavenyttelyt

- Rauhallinen koko kehon venyttely, joka harjoittaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä. Tavoitteena rauhallinen ja tasapainoinen olotila

## Lounas - buffetpöydästä

## Hyvän Olon Avaimet

- Liikunta ja muut palautumisen tukipilarit
- Hyvinvointianalyysin esittely

## Tiedustelut:

Härmän Kuntokeskus  
myyntipalvelu 06-4831 600  
myynti@harmankuntokeskus.fi



Hinta alk.  
47 e/hlö

(16- 20hlöä)

Hinta alk.  
63 e/hlö

(10-15hlöä)

