



Hyvinvointiluennot

	Kesto	Hinta/ryhmä
"Hyvinvointia liikunnasta" (fysioterapeutti) Liikunnan vaikutukset Terveyttä ja jaksamista arkeen Mistä liikkeelle?	60 min	300 €
"Energiaa arkeen" (fysioterapeutti) Hyvän unen merkitys Vireyttä liikunnasta Rytmitä ruokailusi	60 min	300 €
"Ranka vireeseen" (fysioterapeutti) Istumatyöläisen täsmäluento Miten istuminen vaikuttaa kehoon Vinkkejä työpäivään	60 min	300 €
Aktiivinen tietoisu päätetyötä tekeville (fysioterapeutti) Ensin käydään läpi miten ryhtiä ja työasentoja voi parantaa ja millaisia apuvälineitä voi käyttää. Sen jälkeen käytännön harjoituksia yhdessä ryhtiä parantavista liikkeistä sekä venytysharjoituksia kireyden vähentämiseksi. Lopuksi päätetyöntekijän kevyt taukojumppa -harjoitus ja kotiin viemisinä ohje mukaan.	45 min	300 €
MINDFULNESS-tietoisuustaitoja työelämään (Hyvinvointiluennoitsija, kirjailija, FT) Luento koostuu johdannosta Mindfullnesin taustaan, hyötyihin ja harjoittamisen sekä keskeisimmistä Mindfulness-harjoituksista	90 min	alk. 465 €