

LIIKETTÄ LUONNOSSA JA RENTOUTUMISEN TAITOA

Luontoliikuntaa lähimaastossa tutustuen maksuttomiin liikunta-
mahdollisuuksiin. Infoa luontoliikunnan terveysvaikutuksista.

Sisäliikuntaa Rentoutuskeskus Kehrässä; joogaa, venyttelyä,
putkirullausta sekä Hämärähyssy-rentoutushetkiä. Kaikki
tehdään osallistujan kuntoa kunnioittaen. Aikaisempaa
liikuntataustaa ei tarvitse olla.

Kirjallisia harjoitteita, jotka vastaavat kysymyksiin; Missä olen
nyt? Minne haluan päästä? Mitä pitää matkalla ottaa
huomioon? Mikä auttaisi ja tukisi eteenpäin? Miten minä itse
voin vaikuttaa hyvinvoinnin kokemukseen?

Hyvä olo koostuu monista asioista - fyysisistä ja henkisistä -
tunteiden kirjosta. Tärkein ihmissuhde on suhde omaan itseen.
Kurssilla haetaan innostusta ja selkeyttä omaan elämään sekä
vapaudutaan stressistä. Sitoutuminen on tärkeää.

Kurssi on tarkoitettu työttömille, ja toteutetaan kuntouttavana
työtoimintana 1pv/vk. Osallistumispäiviltä saa 9 EUR
ylläpitokorvauksen.

”Jännitys on se, joka yrität olla, rentoutuminen on se, joka sinä olet.”

Kevät

20.1. – 19.5.2017

Perjantaisin
klo 10-14

Yhteistyötaho

Rentoutuskeskus Kehrä
Nina Pajanti-Raudus

www.rentoutuskeskuskehrä.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Pirjo Takala
p. 050 9184577

