



## PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 2. HYVINVOINTIJAKSO (LIIKE)

### PÄIVÄ 1

**TERVETULOA  
IMATRAN KYLPYLÄÄN!**

#### 10:00 MITÄ KUULUU?

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa.

#### 10:15-11:15 MATKA JATKUU

Kokemuksien tavoitejana. Miltä tuntuu onnistua? Entä epäonnistua? Luento, pienryhmäyöskentelyä, mielikuvamatka.

#### 11:15 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 12:30-14:30 AJATUKSIA JA MENETELMIÄ PAREMPAAN UNEEN

Yksilöllinen unirytmä, ruokavalion ja ravinnon merkitys keholle. Levollinen mieli. Luento ja käytännön harjoituksia.

#### 15:00-16:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

Yksilöaika 1 h.

#### 16:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI

Erillinen lukujärjestys, lajikkokeilu

MAJOITTUMINEN

huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

### 17:00 PÄIVÄLLINEN

### PÄIVÄ 2

#### 6:00-10:00 AAMIAINEN

#### 8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 10:00-12:00 MINÄ JA RUOKA

Suhteeni ruokaan. Ateriarytmit. Tunnesyöminen.

#### 12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

Harjoitus: tietoinen syöminen.  
Aistit erityistarkkailussa.

#### 12:45-13:45 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 14:00-15:00 LIIKUNTARYHMÄ

Lihaskuntojumppaa liikuntasalissa. Liikkeet on helppo toteuttaa myös kotona.

#### 15:30-17:30 TURVESAUNA

Turvesaunassa hoidetaan kehoa ja mieltä - rentoudutaan. Oman kehon tuntemus, helliminen ja hyväksyntä karttuu tietoisien läsnäolon mukaisesti.

### 17:00- PÄIVÄLLINEN

### PÄIVÄ 3

#### 6:00-10:00 AAMIAINEN

#### 8:00-9:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)

#### 9:30-12:30 LIIKKUMISEN KARTTA

Suhteeni liikkumiseen. Millainen liikkuja olen ja miksi liikun? Yksilö- ja ryhmäyöskentelyä. Käytännön harjoituksia.

#### 12:30 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS

#### 13:15-14:15 LOPPUPALAVERI

Jakson koonti ja palaute. Välitehtävän ohjeistus.

Lisäksi sovitaan ryhmälle paras tapa pitää yhteyttä jaksojen välillä, vaihtoehtoina mm. Facebook, WhatsApp tai sähköposti – ryhmä.

RENTOUTUMISTA KYLPYLÄSSÄ, ULKOILUA JA KUNTOSALI-HARJOITTELUA JOKA PÄIVÄ VAPAASTI OHJELMAN OHESSA.



## PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN – 3. HYVINVOINTIJAKSO (LIIKE)

### PÄIVÄ 1

**TERVETULOJA  
IMATRAN KYLPYLÄÄN!**

**10:00-11:00 MITÄ KUULUU?**

Kuulumisten vaihtoa ja jälleen näkemisen iloa.

**11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS**

**12:00-14:00 TUNNEKOKEMUS MUUTOKSESSA**

Mitä tunteita itsensä hyväksynnän harjoittelu on nostanut pintaan? Tunnekokemusten piirtäminen. Luento, yksilö – ja parityöskentelyä.

**14:15-15:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)**

Yksilöaika 1 h.

**15:30-16:30 LIIKUNTARYHMÄ**

Lihaskuntaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

**MAJOITTUMINEN**

huoneet ovat käytettävissä klo 15:00 mennessä.

**17:00 PÄIVÄLLINEN**

### PÄIVÄ 2

**6:00-10:00 AAMIAINEN**

**8:15-9:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)**

**9:45-10:45 VESIJUMPPA**

**11:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS**

**12:00-14:00 OIVALLUKSIA JOUSTAVUUDESTA**

Mukavuusalueen ulkopuolella. Uuteen heittäytyminen. Miten sopeutan tunteeni, ajatukseni ja käytökseni muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin?

**14:30-15:30 LIIKUNTARYHMÄ**

Ulkoliikuntaa ryhmän toiveen mukaisesti. Vuodenaika huomioiden.

**16:00-17:00 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)**

**17:00- PÄIVÄLLINEN**

**17:00-20:00 VAPAAVALINTAINEN FITNESS-TUNTI**

Erillinen lukujärjestys, lajikoiteilu

### PÄIVÄ 3

**6:00-10:00 AAMIAINEN**

**8:15-9:15 YKSILÖAJAT (4-5 HLÖ)**

**9:30-11:30 TOIVELIIKUNTA**

Liikuntatuokio ryhmän toiveen mukaan. Venyttely ja rentoutuminen.

**12:00 SALAATTI- JA KEITTOLOUNAS**

**13:00-15:00 TULEVAISUUDEN TUKIPILARIT**

Missä vaiheessa muutostani olen? Affirmaatiot – apua tulevaisuuden haasteisiin. Mikä on kurssin vaikutus? Loppukeskustelu, yhteenveto ja palaute.

**RENTOUTUMISTA KYLPYLÄSSÄ, ULKOILUA JA KUNTOSALI-HARJOITTELUA JOKA PÄIVÄ VAPAASTI OHJELMAN OHESSA.**