

Rentoutus- ja hyvinvointiryhmä

Kevät 2020



Aika Torstait klo 16.30 – 17.30
5.3, 19.3, 26.3. ja 2.4.2020 (4 tapaamista)

Paikka Terveystalo Hämeenlinna
Hallituskatu 9 - Kellarikerros

Sisältö

Rentoutuminen tukee sekä fyysistä että psyykkistä palautumistamme. Rentoutumistaitojen avulla voi vähentää arkista stressikokemusta ja siitä voi löytyä apua myös työikäisillä yleisiin univaikeuksiin.

Rentoutumistaitoihin ja hyvinvointiin keskittyvillä ryhmätapaamisilla perehdymme erilaisiin rentoutumistekniikoihin, joita on helppoa harjoitella myös kotona ja joita voi soveltaa omaan arkeen itselle sopivalla tavalla. Käymme stressiä ja rentoutumista läpi myös hieman teoriasolla. Lisäksi teemoina ovat temperamentityylit, onnellisuus ja tunteet sekä mielen että kehon näkökulmasta.

Ryhmäkoko 8 – 10 henkilöä
Ohjaaja: Maaret Lehtonen
(mindfulness- ja rentoutusohjaaja, työterveyshoitaja)

Ilmoittautuminen 23.2.2020 mennessä maaret.lehtonen@terveystalo.com
Hinta 69 €
Maksuvälineenä käy myös Smartum-seteli ja E-passi

Tervetuloa!

Terveystalo

NOPEASTI HYVÄÄN
HOITON

terveystalo.com

VARAA AIKA
NETISTÄ
TAI SOITA
030 6000*