

Ryhmävalmennus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

LIIKU

RYHMÄN KESTO 6 VIIKKOA
22.3.2020 - 03.05.2020



**Aloita muutos ja
ilmoittaudu mukaan!
ptjonnah@gmail.com**



SYÖ OIKEIN

LISÄTIEDOT
VALMENNUKSEN
SISÄLLÖSTÄ
SEURAAVALLA
SIVULLA

VALMENNUS TOTEUTETAAN
VUOLENKOSKELLA

NAUTI HETKESTÄ

Hinta 199e

Valmennuksen toteuttaa Pt Jonna
2933602-6

Hyvinvoinnin ryhmävalmennus

Miksi mukaan?

- Elämäntavat ovat kunnossa, mutta arki tuntuu suurelta osin suorittamiselta
- Arki tuntuu raskaalta puurtamiselta ja haluaisit löytää lisää voimavaroja
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on jäänyt taka-alalle
- Ongelmia itsetunnon kanssa
- Halu muuttaa elämäntapoja terveellisempään suuntaan

Tavoitteet

- Arjesta nauttiminen
- Enemmän energiaa
- Oman hyvinvoinnin tärkeyden ymmärtäminen ja toimiminen sen mukaan
- Toimivia työkaluja ajankäytön parantamiseen ja hetkessä elämiseen
- Itsensä hyväksyminen ja arvostaminen
- Omien vahvuuksien löytäminen ja niiden hyödyntäminen

Valmennuksen sisältö

- Valmennus aloitetaan nykytilanteen huolellisella ja rehellisellä arvioinnilla, jonka jälkeen lähdetään johdonmukaisesti työstämään kehityskohtia
- Vaikka runko on kaikille samanlainen, niin jokaiselle rakentuu henkilökohtaisesta tilanteesta riippuen täysin omanlainen matka.

Sisältö tiivistettynä:

- Valmennus aloitetaan workshop päivällä (kesto n. 4+5h)
- Ryhmätapaamiset 5x 60min
- Harjoituksia elämänhallintaan ja läsnäoloon
- Harjoituksia palautumiseen ja lepoon
- Ravinto-ohjeita
- Harjoitusohjelmat liikuntaan
- Oman kehon ja mielen rehellistä kuuntelua
- Ryhmän ja valmentajan tuki valmennuksen ajan