

## OIVALLUTTAVAT HYVINVOINNIN LUENNOT

Haluatteko inspiroitua ja saada startin kokonaisvaltaisempaa hyvään oloon? Unohda median tarjoama suppea hyvinvoinnin kuva. Susanna sukelluttaa teidät syvällisempään tietoon kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, mikä koostuu kehon kunnan lisäksi, emotionaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista, arjen vauraudesta ja sosiaalisen verkoston hehkusta. Kiinnostaako työyhteisöänne enemmän sukeltaa syvään päätyyn mentaalivalmennuksen merkeissä? Vai onko tässä hetkessä hyvä saada vinkkejä ravitsemukseen, stressin katkaisuun, uneen ja palautumiseen liittyen? Kenties koko työyhteisön tiimiytymisen kannalta tsemppiä?

**Luentoteemoja sarjana tai yksittäin mm.**

1. **Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja miten tartun arjen onnenpyörästä kiinni**
2. **Tulehdusta ehkäisevä ravitsemus ja maksan hyvinvointi**
3. **Uni ja stressi – ratkaisevassa osassa hyvinvointia; hyvän unen vinkit ja stressinkatkaisu**
4. **Palautuminen ja mentaalivoima**
5. **Tunteet - tärkeät apurimme elämässä tai Arvot ajankäyttöni apuna**
6. **Mindfulness arjessa – Consious Living eli läsnäolon taito, kotiharjoitteet**
7. **Energiatietoisuus – mistä saan lisää energiaa, mistä irtipäästän, jotta voin sen saavuttaa**

**Valmennusmetodit:**

Vuorovaikutteinen valmennus, mikä perustuu positiiviseen psykologiaan. Oivalluttavaa coachingia, jossa tehdään tietoa syventäviä tehtäviä. Harjoitukset auttavat omaksumaan asioita syvällisemmin sekä ottamaan tavat osaksi arkea.

**Hinta:** 210 eur/h + alv 24 %



**Lisätiedot ja varaukset:** hyvinvointivalmentaja(fysiikka/mentaali), life coach, hieroja ja liikunnan-/jooga-/rentoutusohjaaja Susanna Mendelin-Sonny, Hyvinvointivalmennus Omin Voimin p. 050 550 7665, [ominvoimin@gmail.com](mailto:ominvoimin@gmail.com), [www.ominvoimin.fi](http://www.ominvoimin.fi)