



Liikunnasta hyvinvointia

10.–11.9.
Vivamo, Lohja

Terveesti tasapainossa – valintoja ja välineitä

Ajassamme voi mennä monesta syystä epätasapainoon, korostaa psykologi **Satu Lähteenkorva**.

– Tasapaino on aina monisidonnainen asia. Itsetuntemus auttaa palautumaan ja pysymään tasapainossa.

Mikä motivoi liikkumaan, kysyy sisätautien prof. Hannele Yki-Järvinen. Kiinnostaako ryhdin- ja tasapaino parantaminen, keppijumppa tai luonnossa liikkuminen? Haluatko osallistua Rukouksen salainen siunaus -tapahtumaan? Valitse mieleisesi.

Lauantai 10.9.

- 10.00 Ruokavalion ja elämäntapojen merkitys, Hannele Yki-Järvinen
- Keitä me olemme?
 - alustus, ryhmäkeskusteluja
 - mahdollisuus oman riskin arviointiin, mm. kehonkoostumuksen ja verenpaineen mittaus
 - taukojumppaa, Adéle Salonen
- 12.00 Lounas
- 13.00 Terveesti tasapainossa, Satu Lähteenkorva
- valintoja ja välineitä
 - keskustelua, kysymyksiä ja vastauksia
 - mahdollisuus rukoukseen
- 15.00 Smoothie, kahvi/tee, hedelmiä
- 15.30 Liikuntaa valinnan mukaan
1. Kehonhuolto (ylä- ja keskivartalon alue), Adéle Salonen
 2. Hikeä ja hyvää oloa -jumppa, Minna Hotanen
 3. Kävelyä luonnossa, Terhi Rajala
- 17.30 Päivällinen
- 18.30 Salaisuus paljastetaan. Mitä hyvää Jumala on tehnyt rukouksen kautta? Jakamisen ja rukouksen ilta.
- Olemme mukana Vivamon rukoustapahtuman ohjelmassa
- Mahdollisuus ulkoiluun ja hiljentymiseen kappelilla
- 20.00 Iltapala, sauna



Sunnuntai 11.9.

8.00 Aamupala
10.00 Tasapainoa elämään liikkeillä, Adéle Salonen
11.00 Messu
12.30 Lounas

Vetäjät:

Hannele Yki-Järvinen, sisätautiopin professori

Satu Lähteenkorva, työpsykologi

Adéle Salonen, fysioterapeutti

Terhi Rajala, liiketoimintajohtaja

Marika Viljamaa, Vivamon johtaja, pastori

Minna Hotanen, Vivamon ohjelmasihteeri

Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittaudu viim. 2.9.

0207 681 760, vivamo@sana.fi

Osallistumismaksu

55 €

Täysihoito

alk. 110 €

Poimintoja tapahtumista

Syyskuu

3.9. Häälita ja -yö
10.-11.9. Liikunnasta hyvinvointia
9.-11.9. Kinksut
13.-14.9. Muistatko vielä? -ohjaajakoulutus
16.-18.9. Rajansa kaikella
17.-18.9. Nukella näyttelemisen koulutus
20.-21.9. Vapaa pianosäestys I
23.-25.9. Ymmärryksen aika



Vivamo

0207 681 760

Vivamontie 2, 08200 Lohja

vivamo@sana.fi, vivamo.fi

facebook.com/krsvivamo

Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu +
16,69 snt/min (alv 24%)



Vivamon Kirja- ja lahjapuoti
avoinna joka päivä klo 9–16.
Vivamon Kirppu ja Kirja avoinna
to klo 12–15, la klo 11–15.

Muutokset mahdollisia.

Mahdolliset peruutukset 7 pv ennen kurssin alkua, myöhemmin peruutetuista perimme puolet kurssimaksusta. Kokonaan peruuttamatta jättämisestä perimme koko kurssimaksun. Peruutukset +358 400 793 497 tai vivamo@sana.fi.