



Luonto vaikuttaa!

Yksilövalmennus

Haluatko vahvistaa omaa hyvinvointiasi luonnossa liikkuen?

Mitä?

- Tutustutaan lähiluontoon ja sen reitteihin.
- Opetellaan retkeilytaitoja, kuten nuotion sytytys.
- Harjoitellaan rauhoittumaan ja rentoutumaan.
- Harjoitellaan keskittymään tähän hetkeen
- Pohditaan mikä on minulle tärkeää ja mitkä valinnat vievät tärkeistä asioista poispäin ja mitkä kohti.
- Harjoitellaan luomaan omia tavoitteita ja ottamaan pieniä konkreettisia askelia niitä kohti.

Miksi?

- Luonnossa olemisella on paljon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia.
- luonnossa olo rentouttaa ja rauhoittaa.
- Omien aistimusten, reaktioiden, havaintojen, ajatusten ja tunteiden tunnistaminen lisää itsetuntemusta sekä kehittää hyvinvointia.
- Luonto ympäristönä helpottaa myös sosiaalisessa tilanteessa olemista.

Miten?

- Yksilöohjaus sisältää alkuhaastattelun, kuusi valmennuskertaa sekä seurantakäynnin.
- Valmennuksen aluksi mietitään jokaiselle henkilökohtaiset tavoitteet.



Ota yhteyttä:

Virpi Hämäläinen

050-409 7890

virpi.hamalainen@avainsaatio.fi

Saimaankatu 18 B 2krs.

www.avainsaatio.fi

