

## Alustava ohjelma

### Mielen ja Kehon Hyvinvointia Tanhuvaarassa

7.-9.3.2025

#### PERJANTAI 7.3.2025

- 15:00-15:15 Tervetulokahvit & suolainen
- 15:15-16:00 Tervetuloa Tanhuvaaraan!
  - \* Ohjelmaninfo ja tutustuminen Tanhuvaaraan
- 16:15-17:00 FasciaMethod- kehonhuolto
- 17:15-18:00 Päivällinen
- 18:30-20:00 Rentoutumista Tanhuvaara Spa:ssa
  - \* Uinti & saunat

#### LAUANTAI 8.3.2025

- 07:00-08:00 Vapaaehtoiset kehonkoostumusmittaus
  - \* Omakustanteinen, 25€/hlö
- 08:00-09:00 Aamiainen
- 09:30-10:30 Psyykkinen hyvinvointi
  - \* Psykologisen joustavuuden malli ja arvotyöskentely
- 11:00-11:45 Voimaa vedestä- VesiCircuit
- 12:00-13:00 Lounas
- 13:30-14:15 Testipalautte InBody- mittaukset
- 14:15-15:00 Ryhmäkeskustelu
  - \* Terveellinen ravinto
- 15:45-16:45 Luontoliikuntaa
  - \* Lumikenkäilyä keväthangilla
- 17:00-18:00 Päivällinen
- 19:00-22:00 Saunat & avantouinti mahdollista
- 19:00-22:00 Molemmat saunat lämpeävät (rantasaunailta)

#### SUNNUNTAI 9.3.2025

- 07:00-09:00 Aamiainen
- 09:00-10:30 Psyykkinen hyvinvointi
  - \* Esteajatukset ja mielen kontrolli
- 10:45-11:45 Lempeä ryhtijumppa kuntosalilla
- 12:15-13:00 Lounas
- 13:30-14:15 Kehonhuoltoa- Chiball
- 14:30-15:15 Ryhmäkeskustelu
  - \* Päätös ja palautekeskustelut
- 14:30-14:45 Kahvi ja makea

*\*pidätämme oikeuden muutoksiin*