

IhanaElo-ohjaajakoulutuksen viikonloppu 25.-26.8.2018

Tervetuloa yhteiseen viikonloppuumme tapaamaan muita ohjaajakoulutukseen osallistuvia ja hengähtämään hetkeksi oman hyvinvointisi äärelle. Vaikka ohjelmassa on paljon valmennukseen liittyviä harjoituksia, viikonlopun tärkein henkilö olet sinä itse, sinun tavoitteesi ja sen kirkastaminen, mitä sinä haluat elämältääsi. Samoja harjoituksia voit tuki käyttää myös asiakkaidesi kanssa tulevaisuudessa.

Ohessa ohjelmarunkomme, jota voimme ryhmämme mukaisesti muokkailla

Lauantai 25.8.2018

- | | |
|-------------|---|
| 9.30 alkaen | Majoittuminen IhanaElon tiloissa yöpyjille, leppoisaa tutustumista |
| 10.00 | Koulutuksen odotukset ja tavoitteet
Valmennusharjoituksia elämäntilanteen kartoittamiseksi |
| 11.30 | Valmistamme yhteisen salaattilounaan |
| 13.00 | Valmennuksen perusteita ja harjoituksia |
| 14.30 | Ulkoilua sään mukaisesti |
| 16.00 | Valmistamme yhteisen päivällisen |
| 17.30 | Tavoitteiden asettaminen, harjoitteita oman tavoitteen kirkastamiseksi |
| 19.30 | Sauna, rentoa yhdessä olemista ja iltapalaa |
| 21.30 | Talo hiljenee |

Sunnuntai 26.8.2018

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 7.30 | Kevyt aamuun herättelevä jumppa |
| 8.00 | Aamiainen |
| 9.00 | Yhteinen ohjelmamme jatkuu |
| 12.00 | Valmistamme yhteisen lounaan |
| 13.00 | Yhteinen ohjelmamme jatkuu |

- 15.00 Reilumpi välipala - tehdään ja syödään yhdessä
- 16.00 Ohjaajakoulutuksen viikonloppu päättyy
- 17.00 - n. 20 IhanaElon Hyvinvoiva keho -kurssi eli TRE-aloituskurssi kaikille halukkaille.
Ilmoita osallistumisestasi alisa@ihanaelo.fi. Hinta 80 eur (sis. alv) /hlö.
Aloituskurssin aikaisemmin käyneet pääsevät mukaan 50% alennuksella.

Tarjolla myös pientä välipalaa päivien aikana, jotta ruokarytmiä voi säädellä itselle sopivasti.

Mukaan tarvitset:

- mukavan rennot vaatteet ja ulkoiluun sopivat varusteet
- saunakamppeet
- muistiinpanovälineet
- avointa ja uteliasta mieltä

Ilmoittelethan etukäteen minulle rajoitteista ruokailujen suhteen.