

IhanaElo-ohjaajakoulutuksen viikonloppu

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 elämältäsi. Samoja harjoituksia voit toki käyttää myös asiakkaidesi kanssa tulevaisuudessa.

Ohessa ohjelmarunkomme, jota voimme ryhmämme mukaisesti muokkailla

Lauantai

9.30 alkaen Aamuteetä ja kahvia - laskeutumista hyvinvoinnin äärelle

10.00 Viikonlopun yhteinen ohjelma alkaa
Koulutuksen odotukset ja tavoitteet
Valmennusharjoituksia elämäntilanteen kartoittamiseksi

Valmistamme yhteisen salaattilounaan

Valmennuksen perusteita ja harjoituksia

Ulkoilua sään mukaisesti

Päivällinen

Tavoitteiden asettaminen, harjoitteita oman tavoitteen kirkastamiseksi

Rentoa yhdessä olemista, unelmia ja iltapalaa

20.00 Hyvillä mielin kohti kauniita unia

Sunnuntai

8.30 Kevyt aamuun herättelevä jumppa halukkaille

9.00 Yhteinen ohjelmamme jatkuu

Valmistamme yhteisen lounaan

Yhteinen ohjelmamme jatkuu



Reilumpi välipala - tehdään ja syödään yhdessä

16.00 Ohjaajakoulutuksen viikonloppu päättyy

17.00 - n. 20 IhanaElon Hyvinvoiva keho -kurssi eli TRE-aloituskurssi kaikille halukkaille. Suosittelen lämmöllä - erinomainen oman hyvinvoinnin työkalu myös asiakastyöstä palautumiseen!
Voit varata oman paikkasi hankkimalla kurssin IhanaElon verkkokaupasta:
<https://holvi.com/shop/ihanaelo/>.

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

Mukaan tarvitet:

- mukavan rennot vaatteet ja ulkoiluun sopivat varusteet
- muistiinpanovälineet ja mahdollisuuksien mukaan tietokoneen tai tabletin GoogleDrive-kansion käytön opastukseen ja toimivuuden varmistamiseen
- avointa ja uteliasta mieltä

Ilmoittelethan etukäteen rajoitteista ruokailujen suhteen.

