

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 tuki 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, saunomista, unelmia ja iltapalaa

21.30 Hyvillä mielin kohti kauniita unia



Sunnuntai

- 7.30 Kevyt aamuun herättelevä jumppa halukkaille
- 8.00 Aamiainen
- 9.00 Yhteinen ohjelmamme jatkuu
- Valmistamme yhteisen lounaan
- Yhteinen ohjelmamme jatkuu
- Reilumpi välipala - tehdään ja syödään yhdessä
- 16.00 Ohjaajakoulutuksen viikonloppu päättyy
- 16.30 - n. 19 IhanaElon Hyvinvoiva keho -kurssi eli TRE-aloituskurssi kaikille halukkaille.
Suosittelemme lämmöllä - erinomainen oman hyvinvoinnin työkalu myös asiakastyöstä palautumiseen!

Tarjolla myös pientä välipalaa päivien aikana, jotta ruokarytmiä voi säädellä itselle sopivaksi. Ilmoittelethan etukäteen rajoitteista ruokailujen suhteen.

Mukaan tarvitset:

- mukavan rennot vaatteet ja ulkoiluun sopivat varusteet, pyyhkeet ja lakanat löytyvät talon puolesta
- muistiinpanovälineet ja mahdollisuuksien mukaan tietokoneen tai tabletin GoogleDrive-kansion käytön opastukseen ja toimivuuden varmistamiseen
- avointa ja uteliasta mieltä

