

Liikuttavan hauskaa vuorovaikutusta, kesto 3,5h

Huvi ja hyöty samassa paketissa - nauru raikaa ja yhteistyö sujuu!

Rakentavaa vuorovaikutus työyhteisössä

Lyhyt alustus ja paljon harjoituksia kaksin, pienryhmissä tai isommalla porukalla. Ryhmäytymistä, osallistavaa toimintaa, kehon kielen tulkintaa, toisen tukemista ja erityisesti lupa mokata! Opitaan rakentavaa vuorovaikutusta, heittäytymistä uusiin tilanteisiin ja iloista mokaamisen taitoa. Pääpaino on toista kunnioittavalla ja kuuntelevalla kommunikoinnilla. Keskeisiä teemoja ovat: toisten ideoiden hyväksyminen, niihin reagoiminen ja niistä vakuuttuminen.

Älyolympialaiset / Liikuttavat olympialaiset

Käytä kehoasi, päätäsi, ota mukaan pieni ripaus Hannu hanhen tuuria ja pokkaa voitto hauskoissa olympialaisissa, jossa kisaillaan tiimeinä tosissaan, muttei totisesti. Lajit vaativat saumatonta yhteistyötä, luovuutta, ongelmanratkaisutaitoja ja odottamattomia liikunnallisia kykyjä. Nämä olympialaiset voidaan järjestää sekä ulkona että sisätiloissa ja lajisältö räätälöidään aina osallistujakohtaisesti ottaen huomioon vuodenaika ja kisakeskuksen maasto.

Ohjelmat on suunniteltu 10-50 henkilön ryhmille. Ohjelmat toteutetaan asiakkaan omissa tai vuokraamissa tiloissa. Ohjelmissa tarvittavat välineet on saatavilla järjestäjän toimesta. Ohjelmat voidaan myös räätälöidä täysin omiin aikatauluihinne ja budjettiinne sopivaksi kokonaisuudeksi.



Ota yhteyttä ja kysy tarjousta!

Satu Rintamäki
puh. 0407005210
satu@liikuttava.fi
www.liikuttava.fi
www.facebook.com/liikuttavasr



Johanna Peurala **WoimaWellness**
puh. 050-3068457
info@woimawellness.fi
www.woimawellness.fi
www.facebook.com/woimayoga

Rentoutumista, läsnäoloa ja kehonhuoltoa 4h

Mielen ja kehon huoltoa - paikallaan ei pönötetä vaan osallistujia aktivoidaan erilaisilla kehonhuolto- ja mindfulnessharjoituksilla.

Liikuta itseäsi

Työkiireiden keskelle rentoutusta, lisää liikkuvuutta ja oman kehon huoltoa. Saat ohjeita ja käytännön harjoituksia kehon liikkuvuuden ja toiminnan parantamiseksi eri venyttelytekniikoita ja välineitä hyödyntäen. Sisältää loppurentoutuksen.

- Opit rentoutumaan ja huoltamaan kehoasi
- Löydät oman kehosi vahvuudet ja hahmotat haasteet
- Opit ennaltaehkäisemään loukkaantumisia ja revähdyksiä
- Saat keinoja vähentää jumeista johtuvia kipuja ja särkyjä

Läsnäoloharjoituksia mindfulnessin keinoin

Johdatus stressiä lievittävän ja ajatuksia jäsentävän mindfulnessin maailmaan. Teemme mindfulness-harjoituksia, joiden pariin voit palata itsenäisesti töissä ja kotona. Pääpaino on harjoituksilla, joita voit tehdä kiireisenkin työpäivän aikana ja joita voit käyttää kotona rentoutumiseen.

- Saat työkaluja parempaan yöuneen, keskittymiskykyyn sekä uupumisen ehkäisyyn
 - Opit läsnäolon ja keskittymisen kautta parempia vuorovaikutustaitoja
 - Tulet luovemaksi ja innovatiivisemmaksi

Ohjelmat on suunniteltu 10-25 henkilön ryhmille. Ohjelmat toteutetaan asiakkaan omissa tai vuokraamissa tiloissa. Ohjelmissa tarvittavat välineet on saatavilla järjestäjän toimesta. Ohjelmat voidaan myös räätälöidä täysin omiin aikatauluihinne ja budjettiinne sopivaksi kokonaisuudeksi.



Ota yhteyttä ja kysy tarjousta!

Satu Rintamäki
puh. 0407005210
satu@liikuttava.fi
www.liikuttava.fi
www.facebook.com/liikuttavasr



Johanna Peurala
puh. 050-3068457
info@woimawellness.fi
www.woimawellness.fi
www.facebook.com/woimayoga

WoimaWellness

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ABC 3h (4h)

Asiaa ja aktivointia

Pysähdy hetkeksi miettimään omaa hyvinvointiasi ja löydä keinoja oman hyvinvointiasi parantamiseen. Tämä työpaja sisältää luennointia elämän hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja nykytrendeistä. Lisäksi pidät itsesi liikkeessä kehoa vahvistavilla ja liikkuvuutta lisäävillä liikkeillä. Voinko hyvin, miten voisin voida vielä paremmin?

- Opit havainnoimaan oman henkisen ja fyysisen hyvinvointiasi nykytilaa
 - Saat helppoja vinkkejä, joilla parantaa omaa hyvinvointiasi
- Opit huoltamaan ja avaamaan kehon kireyksiä sekä vahvistamaan kehon heikkouksia
 - Saat terveemmän, vahvemman ja liikkuvamman kehon

Triggerjooga (optio)

Mahdollisuus kokea uudenlaista ja erilaista kehonhuoltoa; triggerjoogatunnilla vapautetaan kehon jännitystilat! Syvävenyttävä ja rauhallinen yin-jooga yhdistyy triggerpallojen avulla tehtävään kehon trigger-pisteiden käsittelyyn. Triggerpisteet ovat lihaksissa ja pehmytkudoksissa sijaitsevia kohtia, joiden käsittely edesauttaa kehon jännitys- ja kiputilojen laukeamista. Tunnin jälkeen olosi on rentoutunut ja lihaskireydet helpottaneet.

Metsämindfulness - Luontohuolto (optio)

Metsämindfulness tunnilla luonnossa edetään rauhalliseen tahtiin kävelen ja harjoittaen tietoista läsnäoloa lähimetsässä mm. perustuen japanilaiseen metsäkylpyperinteeseen. Tarkastellaan luontoympäristöä eri aistein, tehdään stressiä poistavia, kehoa ja mieltä rentouttavia hengitysharjoituksia sekä mm. välillä keskitytään kävely- ja kehomeditaatioon.

Ohjelmat on suunniteltu 10-25 henkilön ryhmille. Ohjelmat toteutetaan asiakkaan omissa tai vuokraamissa tiloissa. Ohjelmissa tarvittavat välineet on saatavilla järjestäjän toimesta. Ohjelmat voidaan myös räätälöidä täysin omiin aikatauluihinne ja budjettiinne sopivaksi kokonaisuudeksi.



Ota yhteyttä ja kysy tarjousta!

Satu Rintamäki
puh. 0407005210
satu@liikuttava.fi
www.liikuttava.fi
www.facebook.com/liikuttavasr



Johanna Peurala
puh. 050-3068457
info@woimawellness.fi
www.woimawellness.fi
www.facebook.com/woimayoga

WoimaWellness