

HENKINEN HYVINVOINTI 2020 –Vahva mieli ja keho



MISTÄ ON KYSE?

Arjen vaatimukset ovat nykypäivänä kovat, vauhdista puhumattakaan. Tämä kaikki aiheuttaa haasteita aivojen suorituskyvyille ja jaksamiselle. Mieltäkin voi harjoittaa ja ennen kaikkea välillä pitääkin pysähtyä. Haluamme nostaa Aplicossa vuonna 2020 oman mielen treenaamisen ja elämäntilanteen pohtimisen yhdeksi terveysliikuntamme teemaksi. Vahvalla mielellä saat terveen kehon ja pystyt nostamaan elämäntilanteen ja arjen pieniä iloja!

Tee vuodesta 2020 elämäsi vuosi!

KOHTI UNELMA ELÄMÄÄ

Tule tekemään unelmista totta ja kirjaamaan paperille uuden vuoden tavoitteesi! Tällä kurssilla pääset Life Coachingin avulla jalostamaan omat haaveesi paperille. Kirkastamalla omia toiveitasi olet lähempänä unelmiesi elämää.

Kurssin kesto 120 min ja järjestämme kaksi eri kurssia tammikuun aikana.

Kurssilta on hyvä jatkaa halutessasi myöhemmin keväällä unelmakarttakurssille kirkastamaan tavoitteesi.

Valmentaja: Jenni Siponen

VARTIN METODI –APUJA ARJEN AJANKÄYTTÖÖN

Tarvitsetko apuja ajankäyttöön? Pienillä muutoksilla arjessa voit saada paljon aikaa. Jos sinulla olisi nyt vartti ylimääräistä aikaa, mitä tekisit sillä? Jutta on kirjoittanut tästä kirjan ja opastaa sen pohjalta luennolla, mitä kaikkea voit saavuttaa ja saada aikaan, jos teet jotain 15 minuuttia päivässä.

Kurssin hinta sisältää Kunnan 15minuttia-kirjan!

Kurssin kesto 75 min ja järjestämme kolme eri kurssia tammi-helmikuun aikana.

Valmentaja: Jutta Österberg-Hurme

MINDFULNESS –KEHITÄ TIETOISTA LÄSNÄOLOASI

Mieli tarvitsee treeniä siinä missä kehokin. Yksi työkalu tähän on mindfulness-harjoittelu, jonka toimivuudesta on vahva tieteellinen näyttö. Paranna elämänlaatua mielen harjoittamisella ja ota elämäsi mukaan hyväksyvä Mindfulnessin tuoma tietoinen läsnäolo. Hyväksyntä on aktiivinen voima, joka auttaa sinua pysymään tasapainossa arjen aallokossa.

Kurssin kesto 75 min ja järjestämme kaksi eri kurssia tammikuun aikana.

Valmentaja: Sirpa Salmenoja

NÄILLÄ EVÄILLÄ KOHTI PAREMPAA SYÖMISTÄ

Tiedän miten minun tulisi syödä, mutta miksi en tee niin? Pian taas kerran moni päättää aloittaa ”uuden terveellisemmän elämän”, kunnes maaliskuuhun mennessä olemme taas ajautuneet vanhojen tapojen orjiksi. Tässä 90 min workshopissa saat eväitä välttää muutoksen sudenkuopat ja opit ymmärtämään paremmin omien ajatusten ja tunteiden sekä toiminnan välistä yhteyttä. Teemme myös konkreettisia harjoituksia joita pystyt jatkamaan itsenäisesti ja siten tukemaan omaa muutostasi.

Valmentaja: Sari Hankimo

Järjestämme alkuvuonna 8 lyhytkurssia sinulle eri teemoin!

Kurssien ajankohdat:
Ke 22.1. klo 19:00 -21.00
Ke 29.1. klo 19:00-21.00

Kurssien ajankohdat:
To klo 23.1. klo 18.00-19.15
To klo 6.2. klo 18.00-19.15
Pe klo 7.2. klo 11.00-12.15

Kurssien ajankohdat:
Ma 20.1. klo 20.00-21.15
Ma 27.1. klo 20.00-21.15

Kurssin ajankohta:
Ke 15.1. klo 17.00-18.30

Henkinen hyvinvointi on iso osa terveyttäsi. Pysähdy hetkeksi kuuntelemaan mitä kehosi viestii?

Jäsenetuhinta: 20,00 €
Hinta ei-jäsenet: 85,00 €

Jäsenetuhinta: 20,00 €
Hinta ei-jäsenet: 85,00 €
(hinta sisältää luennon ja kirjan)

Jäsenetuhinta: 20,00 €
Hinta ei-jäsenet: 85,00 €

Jäsenetuhinta: 20,00 €
Hinta ei-jäsenet: 85,00 €

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplico
Ratakatu 24, 08150 LOHJA
Puh. 019 312 880 • www.aplico.fi



Ilmoittautumiset vastaanottoon!