

NAISTEN HYVINVOINTIVALMENNUS



Onko arkesi kiireistä ja tarvitsisit lisää energiaa? Tuntuuko ettei aika riitä itsestä huolehtimiseen? Haluatko lisätä hyvinvointiasi, arjen liikuntaa tai pudottaa painoasi? Kaipaanko liikunnan iloa?

Haluatko oppia uusia keinoja, joilla tutkitusti lisätään arjen hyvää oloa, tyytyväisyyttä omaan elämään ja saadaan muutoksia aikaan pysyvästi pitkällä tähtäimellä?

Tule mukaan naisten hyvinvointivalmennukseen. Kokonaisuus startataan Firstbeat hyvinvointianalyyseillä - näin tiedämme, mitkä tämän hetkiset voimavarasi ovat ja kuinka muutosta kannattaa lähteä tekemään. Valmennus sisältää pienryhmätapaamisia, hemmotteluilla ja kotitehtäviä, joiden avulla löydät merkitykselliset asiat ja suunnan muutokselle. Prosessin aikana etätuki joko yhteinen WhatsApp tai Facebook ryhmä. Lisäksi saat yhdestä pienryhmävalmennuksesta -15%. Ryhmään otetaan max. 6 henkilöä. Tavoitteesi voi liittyä liikunnan lisäämiseen, painon pudottamiseen, stressin säätelyyn tai hyvän olon lisäämiseen. Lisätietoa hyvinvointianalyyseistä:

<https://liikuleikiloista.fi/firstbeat-hyvinvointianalyytit/>.

Kurssin ohjaajana toimii kahden pienen lapsen äiti ja hulluna liikunnan hyvää fiilistä rakastava hyvinvointialan yrittäjä Johanna Luttinen. Johanna on läpikäynyt ruuhkavuosien aikana monia haasteita (välilevyn pullistuma, haastava pikkulapsi aika vähillä yöunilla, opiskelun ja työn yhdistäminen). Hän on joutunut prosessoida elämäänsä monelta kantilta tasapainoillessaan levon, työn, aktiivisuuden ja jaksamisen välillä. Lue lisää Johannan osaamisesta

<https://liikuleikiloista.fi/personal-training/>.

TAPAAMISET:

Pe 31.8 klo 19.15 – 21.15	Aloitus ja tavoitteen asettelu, arvopohjainen työskentely – Minun hyvä elämä
Pe 7.9 klo 19 – 20.30	Kohti muutosta – mikä estää ja tukee muutostani?
La 29.9 klo 10 – 11	Yhteiset aamutreenit – opi niksit, joilla liikkua kiireenkin keskellä
Pe 5.10 klo 19 – 20.30	Arjen palautuminen – miten tuen omaa palautumistani kiireen ja vaatimusten keskellä.
Miten	säätelen stressiä kiireen keskellä?
Pe 2.11 klo 19 – 20.30	Kohti muutosta, väliarviointi – missä mennään?
Pe 16.11 klo 19 – 21	Hemmotteluilta (hieronta, hyvää ruokaa ja kehonhuoltoa).
Pe 30.11 klo 19 – 20.30	Valmennuksen päätös ja ohjeet jatkoa varten.

VALMENNUKSEN HINTA: 370€ tai kahdessa erässä maksettuna 190€ x 2.
(vrt. Yksilövalmennuksena paketin arvo 740€.).

LISÄTIEDUSTELUT JA
ILMOITTAUTUMINEN johanna@liikuleikiloista.fi
040 565 2239