



motivoidu
voimaannu
luo!

SELÄTÄ
STRESSI JA
UUSIUDU
TASAPAINOTA
KEHOSI JA MIELESI

INNOSTU
ELÄMÄSTÄ JA
TYÖSTÄ

-VOI HYVIN!

Mental Training

Käytä tavoitteellista henkistä
valmennusta, kun haluat

lisätä

luovuuttasi ja itsevarmuuttasi

löytää

käyttämättömiä voimavarojasi

rikastuttaa

työtäsi

hallita

elämäkokonaisuuttasi

syventää

ilon ja hyvinvoinnin
kokemuksiasi

kehittää

ongelmanratkaisustrategioitasi

parantaa

tavoiteasetteluasi

Yksilötapaamiset
90e / 90 minuuttia (alv 0%)
Ryhmäohjaukset sovitusti!

Mindfulness -viikonloput

PYSÄHDY

HENGITÄ

KESKITY HETKEEN

**Löydä kosketus
itseesi ja kuule
sisäinen viisautesi**

**Näe kokonaisuutesi ja
herätä luovuutesi**

Intensiivisen
viikonlopun aikana
patikoimme korvessa,
teemme hyväksyvän
läsnäolon harjoituksia
ja taiteilemme -
luomme käsillämme ja
miehellämme!

**Kokoa ryhmäsi ja saavu
luonnon helmaan Karkkuun!**

160e/henkilö
(sis. ohjelman, materiaalit, kahvit)
Ruokailu ja majoitus erikseen.

Opastajana:
Merja Aalto
toimintaterapeutti
NLP Master
Rentoutusohjaaja, Mental Trainer

Yksilöohjaukset Karkussa,
Innovaatiokeskus Voimarinneellä
Ryhmäohjaukset mahdollista
toteuttaa myös työpaikallanne.

Ota yhteyttä ja pyydä tarjous!
Luomme sinulle tai
työyhteisöllesi sopivan
valmennuksen!