

# KESYTÄ STRESSI -viikonloppu 27.- 29.9.2019

## Avaimet arjessa elpymiseen

Uniongelmia? Muistin hataruutta? Lyhyttä pinnaa? Jäsenten jäykkyyttä ja kolotusta? Täysipainoista elämää rajoittavien ongelmien taustalla saattaa piillä kroonistunutta stressiä, jonka tunnistamiseen ja purkukeinoihin viikonlopussa paneudutaan. Saat kotiin viemiseksi konkreettisia toimintatapoja, jotka arjessa auttavat löytämään rauhoittumisen hetkiä ja kehon ja mielen tasapainoa.

Piispalassa Keski-Suomen Kannonkoskella kulkijaa kutsuvat kangaspolut ja maailmalta kätkeytynyt Sinisen Tien Helmi -huvila luovat puitteet hengittää ja hengähtää, oppia ja oivaltaa. Ottaa aikaa itselle – kysyä ja kuunnella, mitä minulle kuuluu.

### Alustava ohjelma:

#### Perjantai

- Saapuminen klo 18
- Tutustumista ja taloksi asettumista Helmen hykerryttävään huomaan
- Iltapala
- Rauhoittava jalkakylpy ja hyvän unen yrttitee
- Rentoutusharjoitus ja hyvää yötä

#### Lauantai

- Aamiainen
- Tässä ja nyt -keskustelukävely Kivijärven rantamaisemissa
- Kroonistunut stressi ja miten se selätetään -kokemusluento
- Lounas
- Tehdään käsillä: muutosmatkasta muistuttava amuletti kierrätysmateriaaleista
- Iltapäiväkahvi
- Venytetään pohjetta ja pinnaa – kehoa ja mieltä huoltavaa luonnollista liikuntaa
- Päivällinen
- Saunomista ja yhdessä olemista
- Iltapala ja levollisia unia

#### Sunnuntai

- Aamiainen
- Luonto kaikilla aisteilla -aamukävely
- Kurkistus tietoiseen ja stressiä hillitsevään syömiseen
- Lounas
- Hyvää kotimatkaa klo 13



### Hinta 195,-/ hlö

Hintaan sisältyy majoitus loistohuvilassa 2h-huoneissa, ohjelma ja ohjelman mukaiset ruuat (kasvispainotteisia, tarvittaessa gluteenittomia ja laktoosittomia). ps. Helmen saunassa heti lämmin -kiuas.

Viikonlopun vetäjänä Mari Ojamäki Diplomiravintoneuvoja, luonnonvaratuottaja, NLP-practitioner, koulutettu kokemus-asiiantuntija (Mielen ry.) ja ravintolakokki

Ilmoittautuminen 12.9.2019  
mennessä puh. 0207694300  
tai s-posti piispala@piispala.fi  
Varausmaksu 100,-

