

Rentoutuksen etuja ovat

- keskittymiskyky paranee
- auttaa jaksamaan
- stressinsietokyky vahvistuu
- mieliala kohenee
- kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy
- vähentää kipuja
- ongelman ratkaisukyky paranee
- mahdollistaa paremman itsetuntemuksen
- rauhan ja harmonian löytyminen
- väsymys vähenee
- unen laatu paranee

Voit oppia rentoutumaan missä ja milloin vain

Opit eri rentoutusmenetelmiä; pitkistä jännitys/rentoutuksista pikarentoutukseen

Rentoutuskurssi

Kurssi sisältää seitsemän tapaamista

Tapaamisten teemat ovat

1 Jännitys/rentoutus ylävartalo

2 Jännitys/rentoutus koko keho

3 Värirentoutus

4 Lyhyt rentoutus

5 Rentoutus seisten

6 Rentoutus kävellen

8 Pikarentoutus

Tapaamisessa henkilö arvioi jännitysasteen ennen ja jälkeen ohjatun rentoutuksen. Viikon aikana henkilö harjoittelee ko. teemaa kaksi kertaa päivässä.

Tapaamisten alussa puretaan viikon harjoitusten tulokset

Avointie

Ari Koponen 044 389 8425

avointie@luukku.com

www.avointie.fi

Avointie

Yhteystiedot

Koponen Ari
044 389 8425

avointie@luukku.com
www.avointie.fi

Psykiatrinen perhevalmentaja, työyhteisö
valmentaja, tekniikko, lähihoitaja,
psykoterapiaopintoja



Avointie

hyvinvointiin

Opi rentoutumaan missä

ja milloin vain