

HYVINVOINTILUENTOJA LOKAKUUSSA

Luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia



NIVALAN
LIIKUNTAKESKUS

LÄHEKKÖ LIIKKEELLE ...
MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTANEUVONTAA

NIVALA



Tiistaina 1.10 klo 17:30 alkaen Niva-Kaijan koulun auditoriossa (Kalliontie 49)

Mikko Törmälehto: Liikunnan merkitys terveydelle

Mikko on kokenut liikunnanohjaaja ja kouluttanut lukuisia personal trainereita. Mikko pyrkii elämään niin kuin opettaa.

Luennon jälkeen ohjattu liikkuvuusharjoitus.

Puethan päällesi mukavat ja kiristämättömät vaatteet liikkuvuusharjoitusta varten.



Tiistaina 15.10 klo 17:30 alkaen Niva-Kaijan koulun auditoriossa (Kalliontie 49)

Hanna Maaria Ikonen: Sisäisen voimavaran löytäminen

Hanna jäi leskeksi 37-vuotiaana ja siitä alkoi elämän vaikein aika. Hanna kirjoitti selviytymisestään kirjan ja samalla teki elämäntaparemontin.

Lue lisää: hannamaaria.fi



Tiistaina 29.10 klo 16:00 alkaen Niva-Kaijan koulun auditoriossa (Kalliontie 49)

Anna-Helena Saariaho: Stressinsäätelytaidot osana omaa hyvinvointia

Anna-Helena on hyvinvointivalmentaja, jolle toisten auttaminen elämänmuutoksissa, itsensä kehittämässä ja oivaltamisessa ovat lähellä sydäntä.

Luennot pyritään tunnistamaan stressi ja mietitään stressin hyviä ja huonoja puolia. Luennot tehdään myös stressinsäätelyharjoituksia, joista saat eväitä omaan arkeesi.