



## Hellittäen hyvään oloon 25.6–27.6.2024 ohjelma

### TIISTAI 25.6.2024

- 9.30–10.30 Saapuminen Tähtelään, majoittuminen  
10.45–11.30 Tervetuloa hellittämään – johdatus kurssin teemaan  
11.30–12.30 Lounas  
14.00–14.45 Hyvinvointia keholle ja mielelle – johdatus kurssin teemaan  
15.00–16.30 Lempeä joogaharjoitus  
16.30–17.30 Päivällinen  
18.15–19.00 Joogaa saunassa – teoriatuokio ja harjoitus  
19.00–21.00 Rantasauna lämpöisenä

### KESKIVIIKKO 26.6.2024

- 7.45–8.30 Hyvää huomenta -aamujooga, lempeä herättely päivään (salissa)  
8.30–9.30 Aamiainen  
10.00–13.30 Retki Vaaruvuorelle, jossa joogaharjoituksia metsässä, lounas retkieväin.  
Varauduthan retkeen säänmukaisin (sade)varustein.  
16.30–17.30 Päivällinen  
18.00–19.30 Puhdetyö/Käsityöpiiri. Tehdään yhdessä töitä käsillä. Ota mukaan oma käsityösi tai tule vain kuuntelemaan parhaimmat vinkkini islantilaisten villapaitojen neulomiseen tai sukan neulomiseen.  
19.00–21.00 Rantasauna lämpöisenä

### TORSTAI 27.6.2024

- 7.45–8.30 Hyvää huomenta -aamujooga (sään salliessa ulkona)  
8.30–9.30 Aamiainen  
10.00–11.30 Kehoa kuunnellen -työpajatyöskentelyä (sään salliessa ulkona)  
11.30–12.30 Lounas ja huoneiden luovutus  
12.30–14.00 Hellitetään yhdessä – kokemusten jakamista ja rentouttava joogaharjoitus  
Hyvää kotimatkaa!

**Ohjaaja: TtM, sh, aikuiskouluttaja, jooganohjaaja, työkykykoordinaattori Pia-Leena Salo**

**Lisätiedot: [info@tahtela.fi](mailto:info@tahtela.fi)**