



Tehyn Kouvolan aluetoimisto tarjoaa jäsenillan

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Aika: 16.10.2019 klo 16.00 -17.00 iltapalatarjoilu ja klo 17.00 - 20.00 jäsenilta

Paikka: Original Sokos Hotel Seurahuone, Keskuskatu 21, Kotka

Luento: Palautumispiirakan osa-alueet palautumisen perusteena

- uni
- luonto
- ravinto
- aktiivinen palautuminen
- rentoutuminen, rauhoittuminen ja keskittyminen
- mielenvalmennus

Luento: Palautuminen ja uni

- hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla

Luennoitsijat:

Ulla Ollikka, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja

Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja

www.palautumiskoulupro.fi

Sitovat ilmoittautumiset 30.9. mennessä tämän [linkin](#) kautta.

Maksimiosallistujamäärä 100. Peruuttamattomasta poisjäännistä perimme 20 euron ruokailukulut.

Tervetuloa!