



Tehyn Lappeenrannan aluetoimisto järjestää jäsenillan

PALAUTUMINEN JA KESTÄVÄ HYVINVOINTI

Aika: 26.11.2019 klo 16-17 Buffet-tarjoilu ja klo 17-20 jäsenilta

Paikka: Sokos Hotelli Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta

Illassa käydään läpi seuraavia asioita:

Luento 1: Palautumispiirakan osa-alueet palautumisen perustana

- Uni
- Luonto
- Ravinto
- Aktiivinen palautuminen
- Rentoutuminen
- Mielenvalmennus

Luento 2: Palautuminen ja uni

- Hyvän unen elementit
- Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla

Luennoitsijat:

- Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja
- Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja
www.palautumiskoulupro.fi

Sitovat ilmoittautumiset 21.10.2019 mennessä tämän [linkin](#) kautta.
Muista mainita mahdollisista ruoka-aineallergioistasi.

Mukaan mahtuu 70 ensin ilmoittautunutta! On tärkeää, että esteen sattuessa muistat peruuttaa ilmoittautumisen ajoissa, jotta voidaan ottaa toinen henkilö tilallesi!

Matkakustannuksia ei makseta! Ruoka ja luennot kuuluvat koulutusiltaan.

TERVETULOA!