Tehy Oulun ja Rovaniemen aluetoimistot järjestävät jäsenillan tehyläisille

PALAUTUMINEN JA KESTÄVÄ HYVINVOINTI

Aika: Maanantai 16.9. klo 17- 17.45 buffee ruokailu ja
klo 18-20 jäsenilta
Paikka: Hotelli Lasaretti, Kasarmintie 13, Oulu

Luento: Palautumispiirakan osa-alueet palautumisen perustana

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

Luento: Palautuminen ja uni

- Hyvän unen elementit

Palautumisen havannointia käytännön harjoitteiden avulla.

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

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 8.9. tämän linkin kautta
TAI
Tehy.fi > Palvelut > Tapahtumakalenteri
Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero