



Tehyn Helsingin aluetoimisto tarjoaa jäsenillan:

Palautuminen ja kestävä hyvinvointi

Aika: 2.12.2019

klo 16.00 -17.00 iltapalatarjoilu

klo 17.00 - 20.00 jäsenilta

Paikka: Scandic Park Helsinki, Mannerheimintie 46

Luennoitsijat:

Ulla Ollikka, psykofyysinen fysioterapeutti, kouluttaja

Nina Pajanti-Raudus, psykiatrinen sairaanhoitaja, kouluttaja

Palautumispöytäkirjan osa-alueet palautumisen perusteena

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

Palautuminen ja uni

- hyvän unen elementit

Palautumisen havainnointia käytännön harjoitteiden avulla

Lisätietoja: www.palautumiskoulupro.fi

Sitovat ilmoittautumiset 20.10. mennessä tämän [linkin](#) kautta.

Maksimiosallistujamäärä: 100.

Peruuttamattomasta poisjäännistä perimme 20 euron ruokailukulut.

Tervetuloa!