

# Lisää jaksamista työelämään

HEART MANAGEMENT  
HYVINVOINTIPALVELUT

## *Tyhy 10*

10 viikon ajan yksi viikkotunti  
rentoutusvalmennusta  
ostajan tiloissa.

**2777€ + ALV**



## *Tyhy 4*

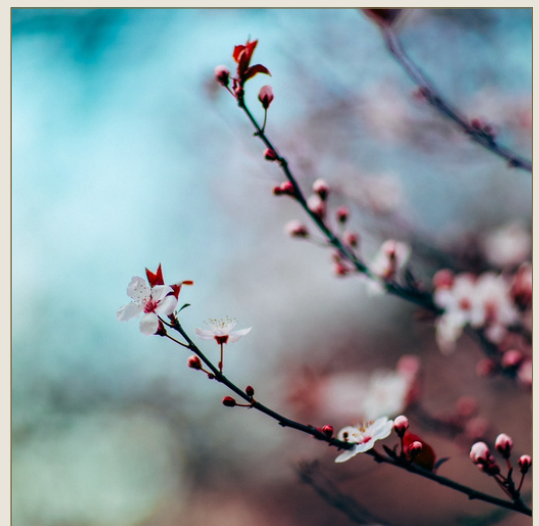
4 viikon ajan yksi  
viikkotunti  
rentoutusvalmennusta  
ostajan tiloissa sopii  
esimerkiksi kokeilujaksoksi.

**1111€ + ALV**

## *Tyhy-päivä*

Ostajan tiloissa tapahtuva  
valmennus. Soveltuu  
esimerkiksi työyhteisön  
vetäytymispäivän osaksi tai  
työpaikan virkistyspäivään.

**333€/H/2 ENSIMMÄISTÄ TUNTIA,  
TÄMÄN JÄLKEEN 111€/H**



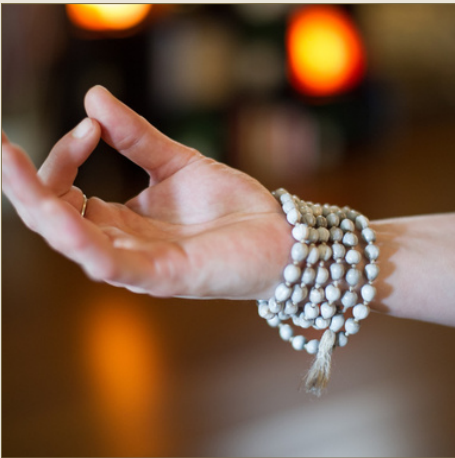
# Esimerkkejä valmennuksista

## HEART MANAGEMENT HYVINVOINTIPALVELUT

### *Jooga*

Joogatunnin jälkeinen olo on yksinkertaisesti raukean upea. Harjoituksella teet suuren palveluksen itsellesi, kehollesi ja mielellesi. Yinjoogan hyödyt pähkinänkuoressa:

- parantaa veren- ja nestekiertoa kehossa
- venyvyys ja liikkuvuus paranevat
- Rauhoittaa mieltä ja kehoa
- Vähentää stressiä ja ahdistusta
- Syventää rentoutumisen tilaa
- Nivelten liikkuvuus kasvaa
- Tasapainottaa sisäelinten toimintoja



### *Palautumisohjaus ja tietoisuustaidot*

Palautuminen tarkoittaa voimavarojen lisääntymistä, väsymyksen tunteen väistymistä ja elpymistä koetusta rasituksesta. Kun ihminen on palautunut, hänen olonsa on hyvä, myönteinen ja kykenevä. Kehollisuus luo tietoisuuttamme.

Kehon kuuntelu, havaitseminen ja ymmärtäminen johtaa väistämättä itsensä ymmärtämiseen.

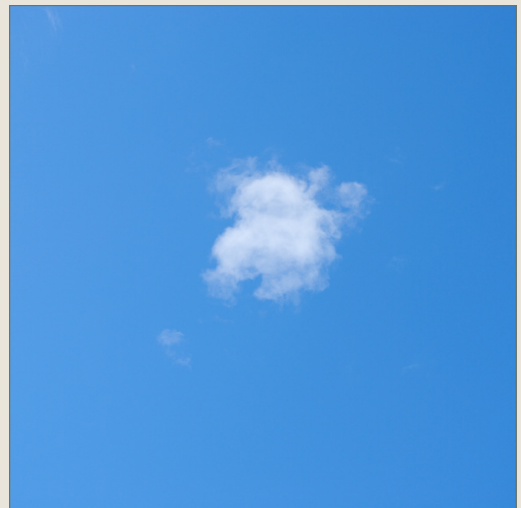


### *Rentoutusharjoitukset*

Harjoitukset sisältävät aktiivisempia rentoutusliikkeitä Qigongin maailmasta sekä venytyksiä, jotka pohjautuvat japanilaiseen kehotyöskentelymenetelmään Makko-Ho:hon. Ne opettavat kuuntelemaan omaa kehoa.

Harjoitusten ja hengityksen avulla voi rentoutua ja päästää irti kehon ja mielen jännityksistä. Liikkeet auttavat myös löytämään omaa tasapainoa ja keskilinjaa.

Tunneilla ikään kuin istahdetaan oman kehon ääreen kysymään, mitä sille kuuluu.



# Mistä on kysymys?

Oikeanlainen palautuminen on lääke kaikenlaisiin jaksamisongelmiin. Yhä useammin sairausloman syynä on tavalla tai toisella se, että jaksaminen loppuun kesken. Näin voi käydä myös niille, jotka ahkerasti kuntoilevat ja ovat muutenkin tunnollisuuden perikuvia. Hikijumpan sijaan moni tarvitsee lepoa ja luvan hellittää hetkeksi.

Tavoitteenani on, että työssäkäyvät ihmiset voivat paremmin sekä ruumiillisesti että henkisesti. Uskon, että avain työurien pidentämiseen ja sairauspäivien vähentämiseen on säännöllinen rentoutuminen ja terveyden hellä vaaliminen. Säännöllinen restoratiivinen harjoittelu voi vaikuttaa positiivisesti parasympaattisen hermoston toimintaan ja osaltaan ennaltaehkäistä ja helpottaa stressioireita.

Valmennus sopii sinulle / työyhteisöllesi, jos:

Tunnet olevasi väsynyt tai uupunut  
Kärsit univaikeuksista tai kiputiloista  
Tunnistat olevasi suorittaja ja multitaskaaja  
Olet kiinnostunut stressihallinnasta ja haluat optimoida palautumisen  
Etsit uutta suuntaa ja haluat helpotusta esimerkiksi työstressiin  
Koet elämänhallinnan haasteita.

Haluat löytää uusia näkökulmia samaa rataa junnaaviin ajatuksiin  
Haluat kasvattaa voimavaroja ja elämänhallinnan tunnetta  
Haluat vahvistaa luottamusta omiin taitoihin  
Haluat ymmärtää omaa kehomieltä  
Haluat oppia stressinhallinnan ja rauhoittumisen taitoja  
Haluat oppia ylläpitämään palautumista tukevaa omaehtoista harjoittelua.

Valmennushetket ovat hyvin helppoja, riittää kun jaksaa kaatua ovesta sisään  
. Tavoitteenani on palvella myös niitä, jotka eniten tarvitsevat hyvinvointia.  
Tarvitsee vain uskaltaa pysähtyä.

Rentoutus- ja kehonhuoltomenetelmät sekä tietoisuustaidot auttavat vähentämään stressiä ja kehon kolotuksia. Säännöllinen rentoutuminen parantaa aivojen suorituskykyä ja muun kehon hyvinvointia ja helpottaa unettomuutta.  
Siitä tulee onnellinen olo.

*Ota yhteyttä, räätälöidään sinun yrityksellesi sopiva paketti*  
*Heart Management Hyvinvointi- ja tuotantopakvelut*  
[jonnakaroliina@gmail.com](mailto:jonnakaroliina@gmail.com)  
[www.jonnakaroliina.com](http://www.jonnakaroliina.com)

