|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TE5** |  |  |  |
| **Pvm**  | **Klo** | **Sisältö** | **Paikka** |
| ma 2.10. | 10.15-11.30 | Alkutehtävät, hyvinvointisovellukset | 309 |
| ke 4.10  | 10.15-11.30 | Hyvinvointitapahtuma | Liikuntahalli |
| to 5.10. | 12.15-13.30 | Metsäkävely – vahvuudet ja kiitollisuus-keskustelu / meditatiivinen kävely- tai stressipodcast | Lähtö jäähallin parkkipaikka |
|  |
| ma 9.10. | 10.15-11.30 | Alkutehtävän YV, hyvinvointisovellukset ja hierontapallot (hartiat, yläselkä) + lyhyt rentoutus istuen | 309 |
| ke 11.10. | 10.15-11.30 | Normaaliliikkuvuuden testiliikkeet + pallohieronta maaten | koulun sali |
| to 12.10 | 12.15-13.30 | ”Intialainen päähieronta” | 309 |
|  |
| ma 16.10. | 10.15-11.30 | Ravistelu- ja painelurentoutus + hengitysrentous 1. | koulun sali |
| ke 18.10. | 10.15-11.30 | Luonnon äänet + hengitysrentous 2. | koulun sali |
| to 19.10. | 12.15-13.30 | *Ilma-aseammunta 4 euroa* / *Kotkan Ampujat* | Mussalon luolan ampumarata |
| **SYYSLOMA** |
| ma 30.10. | 10.15-11.30 | PNF-venyttely + jännitys-rentous 1. | koulun sali |
| ke 1.11. | 10.15-11.30 | Keppivenyttely, rullaus + jännitys-rentous 2. | koulun sali |
| to 2.11. | 12.15-13.30 | Ohjattu niska-hartiahieronta + autogeeninen rentoutus 1. | 309 |
|  |
| ma 6.11. | 10.15-11.30 | Kuminauhalämmittely, Fasciapallot + autogeeninen rentous 2. | koulun sali |
| ke 8.11. | 10.15-11.30 | Fasciarullat + voimavararentous 1. | koulun sali |
| to 9.11. | 12.15-13.30 | *Ajanhallinta + rentoutus / Katja Ylä-Kotola* | 309 |
|  |
| ma 13.11. | 10.15-11.30 | Jalkapohjien elvytys ja hieronta + lyhyt voimavararentous 2. | koulun sali |
| ke 15.11. | 10.15-11.30 | *Jooga Nidra- syvärentoutus 5 euroa* */ Tiia Vanhala* | koulun sali |
| to 16.11. | 12.15-13.30 | *Kun jännittäminen haittaa arkea / Avittaja.fi-vierailu* | 309 |

Koeviikon tunnit = Kurssin yhteenvetotehtävä, Mandala-väritys, glögit ja kurssin päätös

 TAI

 Sauna ja kylmävesiuinti Luovissa