

Maksuton verkkoluento



Hyvän olon hetkiä

Rauhallinen aamu lehden parissa. Kävelyn jälkeinen hiki ja levollinen olo. Suussa rouskuva omena. Aamun hiljainen venyttely. Pään painaminen omalle tynnylle. Tavallisen elämän hyviä hetkiä. Mistä ne on tehty? Ja miten niitä saisi lisää?

Hyvän olon hetkiä -webinaarisarjassa etsimme arjen pieniä, joskus huomaamattomia, hyviä hetkiä. Hetkiä, jolloin mieli ja keho saavat levätä sopusoinnussa. Hyvää oloa haemme unen, ravitsemuksen ja liikkumisen tuttuakin tutummasta perustasta, mutta lempeillä näkökulmillä ja konkreettisilla keinoilla.

Ohjelmassa on paitsi tietoa, myös käytännön vinkkejä ja kokemusten jakamista. Jokainen kerta on oma kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.

11.10.
Hyvä ruoka, hyvä olo
Onko väliä, milloin ja miten syön? Miten säännöllinen ruokarytmi tukee hyvää oloa ja jaksamista?

25.10.
Hyvän unen jäljillä
Mikä avuksi, kun nukkumatti tekee oharit, eikä uni vaan tule? Tai huomaat heräileväsi keskellä yötä? Kokeillaan yhdessä rentoutumisharjoitusta.

8.11.
Lempeää liikettä vai hirveää hikeä?
Erilaiset liikuntamuodot sopivat eri ihmisille. Oletko jo löytänyt oman tapasi? Mikä sopii sinulle ja miksi? Kokeillaan yhdessä rauhallista liikettä omaa kehoa kuunnellen. Varaa ympärillesi hieman tilaa ja alustaksi pehmeä matto tai vastaava.

Kenelle?

Hyvästä olosta innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

Verkossa

Paikka: Teams

Kellonaika: 13–14

Hae mukaan: Aina päivää aikaisemmin maanantaina klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100

Ohjaajat: Kati Rantonen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: kurssin nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

