

Yrityksesi Hyvinvointihetki

– Stressinhallintaa ja Rentoutumista!

Kaipaako hetkeä irti arjen kiireistä ja haluatko panostaa työyhteisösi hyvinvointiin? Tule mukaan Yrityksen Hyvinvointihetkeen Hotelli Siuntion viehättävässä Villa Miinassa!



Ohjelma:

• **Stressinhallintaopastus:** Stressinhallintavalmentajalmentajalta vinkkejä ja yksinkertaisia työkaluja arjen stressinhallintaan. Opi tunnistamaan stressin merkit ja löydä keinoja sen tehokkaaseen hallintaan.

• **Kehonhuolto-jooga:** Kehoa avaavaa, huoltavaa ja rentouttavaa joogaa. Kehonhuolto - Jooga sopii kaikille tasosta riippumatta – aloittelijoista kokeneisiin. Hengitä, rentoudu, venyttele ja palauttele kehoasi lempeästi ohjatun tunnin parissa.

Miksi valita Yrityksen Hyvinvointihetki?

- Tuottavuus kasvaa, kun työntekijät voivat hyvin.
- Stressinhallintataidot vähentävät sairauspoissaoloja.
- Yhteinen hyvinvointihetki lujittaa tiimihenkeä.

Yhteystiedot:

Puhelin: 040 419 4156

Sähköposti: nina@yrityksenhyvinvointi.com

www.yrityksenhyvinvointi.com

Tervetuloa kohti rentoutunutta ja vireää työyhteisöä!

Varaa paikkasi nyt
ja tee investointi
työyhteisösi hyvinvointiin!
Ota yhteyttä ja räätälöidään yhdessä juuri
teidän tarpeisiin sopiva
hyvinvointihetki.

Käytännön tiedot:

- **Kesto:** n. 2,5 tuntia
- **Paikka:** Hotelli Siuntion ihastuttava Villa Miina
- **Hinta:** 877€ + alv (max 20 henkilöä)
- **Lisäksi:** Tilavuokra (Hotelli Siuntio laskuttaa)

Valmentajanasasi toimii ammattitaitoinen Hyvinvointivalmentaja ja innostava hyvinvoinnin sanansaattaja **Nina Möller**



Aktiviteetteja Kokouspäivään

Virittäydy Kokouspäivään Luontoliikunnan ja/tai Niska – Hartia vetreytyksen Parissa!

Tarjoamme yrityksellesi mahdollisuuden tehostaa kokouksianne ainutlaatuisella tavalla. Virkistävä luontoliikunta ja/tai niska-hartia vetreytys luovat tasapainoisen kokouspäivän, joka stimuloi mieltä ja kehoa.



Aktiviteetit:

- **Luontoliikunta:** Koe luonnon voima ja virkistys osana kokouspäivää. Opastetun luontoliikunnan avulla pääset nauttimaan raikkaasta ilmasta ja samalla vahvistamaan ryhmähenkeä.
- **Niska-hartia vetreytys:** Ammattitaitoinen ohjaaja opastaa rentouttavat harjoitukset, jotka vapauttavat niska-hartia-alueen jännityksiä. Tämä on erinomainen tapa rentoutua ja parantaa keskittymiskykyä.

Miksi valita

Aktiivinen Kokouspäivä?

- Positiivinen vaikutus työilmapiiriin ja tiimihenkeen.
- Aktiviteetit edistävät keskittymistä ja luovuutta.
- Fyysinen aktiivisuus lisää virkeyttä ja vähentää kokousväsymystä

Valmentajanasi toimii ammattitaitoinen Hyvinvointivalmentaja ja innostava hyvinvoinnin sanansaattaja **Nina Möller**

Vahvista tiimisi yhteishenkeä ja tee kokouspäivistänne unohtumattomia! Ota yhteyttä, niin räätälöimme juuri teidän tarpeisiinne sopivan kokonaisuuden.

Käytännön tiedot:

- **Hinta:** Alkaen 377€ + alv (sis. 15 henkilöä)
- **Lisähenkilöt:** 20€ + alv / henkilö
- **Sisältää:** Aktiviteetit, tarvittavat välineet ja ohjauksen
- **Lisäksi:** Tilavuokra (Hotelli Siuntio laskuttaa)

Yhteystiedot:

Puhelin: 040 419 4156

Sähköposti: nina@yrityksenhyvinvointi.com

www.yrityksenhyvinvointi.com

Tervetuloa kohti rentoutunutta ja vireää työyhteisöä!

