

YRITTÄJÄ, MITEN SINÄ VOIT?



YRITTÄJIEN  
HYVINVOINTI  
VIIKONLOPPU  
26.-27.10.

KOIRASALMEN LUONTOTUPA

SALAMAJÄRVEN  
KANSALLISPUISTO



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020

# Vahvistu & voimaannu luonnosta

Lauantai 26.10.2019

- 11.00 Saapuminen Koirasalmen Luontotuvalle Kivijärvelle  
Tervetuloa-smoothie, tutustuminen
- 11.30-12.00 Naurujooga "Naurua ja iloa elämään"
- 12.15-13.00 Tietoisen läsnäolon harjoitteita
- 13.00-14.00 Ruokailu
- 14.00-15.20 Metsäkylpy
- 15.20-16.20 Lempeä suhde ravintoon
- 16.30-17.30 Ruokailu
- 17.30-18.30 Ruokaperräiset  
-lyhyt rentoutusharjoite, jonka jälkeen jokainen jatkaa  
lepohetkeä omalla tavallaan
- 19.00- Sauna + yrttijalkakylpy

Sunnuntai 27.10.2019

- 8.30-9.30 Aamupala
- 9.30-10.00 Tietoisen läsnäolon harjoitteet
- 10.00-11.00 Yrittäjän ajanhallinta
- 11.00-12.00 Stressiniskan sulatus ja kesytys
- 12.00-12.20 Suklaakasvohoito
- 12.30- Ruokailu ja virkistyneenä kotimatalle

Vetäjänä hyvinvointivalmentaja Minna Helminen, [www.minnahelminen.fi](http://www.minnahelminen.fi).  
Pienet muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Yrittäjän maksuosuus vain 20€/hlö + alv (yksin- ja mikroyrittäjät).  
Sisältää hyvinvointivalmennuksen 2 pv.  
Kurssihinnan loppuosuuden (245€) maksaa HYVY-hanke (ESR).

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Elina Mäkinen  
040 7144505  
[elina.makinen@witas.fi](mailto:elina.makinen@witas.fi)

Koirasalmen Luontotupaan voit tutustua osoitteessa [www.koirasalmi.com](http://www.koirasalmi.com)  
Salamajärven kansallispuisto, Koirasalmentie 1220, 43800 Kivijärvi

**hyvy**

HYVINVOIVA YRITTÄJÄ - HYVINVOIVA YRITYS



**Euroopan unioni**  
Euroopan sosiaalirahasto

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014-2020