

kehome

HYVINVOINNIN KOLLEKTIIVI

Hämeenlinnan Kaurialassa sijaitseva Hyvinvointikeskus Kehome tarjoaa monipuolisesti hyvinvoinninpalveluita kaikenlaisiin asiakastarpeisiin.

KOUTSI – PALVELU hyvinvoinnin tueksi

Tarjoamme:

- ❖ Kehonhuoltoa; joogaa, liikkuvuutta, venyttelyä, tanssia, jumppaa, hengitysharjoituksia...
- ❖ Mielenhoitoa; taideterapiaa, metsäjoogaa, luontoretkiä, meditaatiota, hiljentymistä, läsnäolotaitoja, itsemyötätunnon kehittämistä, itseilmaisua, stressinhallintaa...
- ❖ Työkykyä parantavia ohjauksia; vuorovaikutustaitojen kehittämistä, arjenhallintaa, ravitsemustietoa, rutiinien kehittämistä...

Ohjaus tullaan suunnittelemaan yhdessä asiakkaan kanssa, asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Luomme selkeän päämäärän ja tavoitteet ja kuljemme yhdessä niitä kohti.

Tapaamme vähintään kerran viikossa (90 min) noin 1- 3 kuukauden ajan.

kehome

HYVINVOINNIN KOLLEKTIIVI

Olemme täällä
sinua varten!

Kehome Hyvinvointikeskus
Larin Kyöstin katu 20, 13130 HML
info@kehome.fi

OHJAAJASI:

Tuulianna Avantola

Joogaopettaja, liikkuvuusvalmentaja,
hyvinvointikouluttaja

Apunasi myös paljon muita ohjaajia
(tanssi, jumpat, taideterapia, ravitsemus
jne.)

