

**Tuottavuuden ja  
työhyvinvoinnin  
kehittäminen  
Koillismaalla - hanke**

## Hyvinvointiryhmät alkavat!

### Luonnosta hyvinvointia

Aikataulu: maanantaisin 31.5. – 13.9. klo 18 - 20, kahden viikon välein viisi kertaa, heinäkuussa tauko

Toteutus: Kuusamon luonnossa. Kuljemme kohteeseen autolla tai kimppakyydein

Ryhmän ohjaa *Piritta Liikka / MunPolku*

Alustava ohjelma

31.5. Metsäjooga

14.6. Puuhengitys

16.8. Luontoon uppoutuminen

30.8. Porojooga

13.9. kolme ryhmän toivomaa harjoitetta

Tarkemmat tiedot ja ohjeet lähetämme ryhmään mukaan tuleville.

Tarjolla on taatusti voimaa luonnosta hyvässä ryhmässä. 😊

Olet lämpimästi tervetullut mukaan. Osallistuminen on ilmaista.

Ryhmän max koko on 15 henkilöä. Seuraamme koronarajoitteita ja muutamme ryhmän aikataulua tarvittaessa.

**Ilmoittautuminen [anita.saarela-myllyla@ksak.fi](mailto:anita.saarela-myllyla@ksak.fi) viimeistään 17.5.**