



PHT 1. ASKEL - PYSYVÄÄN MUUTOKSEEN



MALLIOHJELMA
1. lähijakso

Pysyvään muutokseen – hyvinvointijaksoilla Kyyhkylässä löydät oivalluksia parempaan arkeen ja hyvinvointiisi.

Tiistai

Saapuminen Kyyhkylään
Klo 12:30-14.30 Tervetuloa, kohti muutosta
Klo 14:30-16.30 Tullaan tutuksi – kohti hyvän olon polkua
Klo 17.00-18.00 Päivällinen, Ravintola Porrassalmi

Keskiviikko

Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää
klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi
Klo 12.30-14.30 "Samassa veneessä" (kirkkovene-soutu, melonta, lumikenkäily..)
Klo 16.30-17.30 Päivällinen, Ravintola Porrassalmi

Torstai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää
klo 11:30-12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi
Klo 12.30-14.30 Kokemuksellinen kota/laavuretki
Klo 16.30-17.30 Päivällinen, Ravintola Porrassalmi

Perjantai

Klo 7.30–9.00 Aamiainen, Ravintola Porrassalmi
Klo 9.30-11.30 Aarrekartta
klo 11.30-12.30 Lounas, Ravintola Porrassalmi
Klo 12.30-14.30 Kohti muutosta – kohti oman näköistä elämää