



Kokous Kyyhkylän Kartanossa ja Hotellissa

Kyyhkylän Kartanon ja Hotelli Rusthollin kokoustilat tarjoavat useita tasokkaita vaihtoehtoja kokouspäivän viettoon. Tiloistamme löytyy joustavasti sopiva vaihtoehto eri kokoisille ryhmille, muutamasta henkilöstä jopa satojen osallistujien tilaisuuksiin. Viereinen kuntoutuskeskus täydentää palvelut monipuolisella liikuntalajien, hemmotteluhoitojen ja oheishjelmien valikoimalla. Kartanon keittiön herkut viimeistelevät onnistuneen kokouspäivän.

Parempia hetkiä varten – Saimaan rannalla vain 7 km Mikkelin keskustasta!



HOTELLI RUSTHOLLIN KOKOUSTILOJEN VAIHTOEHTOJA

	teatteri	luokka	U-pöytä	diplom.	cocktail
Kokoustila 1 Anna	70	40	28	26	75
Kokoustila 2 Sofia	70	48	28	30	75
Kokoustila 1 ja 2 yhdistettynä	140	90	48	46	150
Saunatupa	-	-	-	12	20



KARTANON KOKOUSTILOJEN VAIHTOEHTOJA

	teatteri	luokka	U-pöytä	diplom.	cocktail
Naakka	23	-	12	10	-
Ovaali	13	-	8	-	-





Yhdistä kokoukseen liikuntaa, hyvinvointia tai hemmottelua!

Fysio- tai ravitsemusterapeutin luennot

- Tuki- ja liikuntaelimestö kuntoon – elämäntyyli aktiiviseksi
- Rentoutuksen merkitys hyvinvoinnille
- Liikunnasta terveyttä, oikea kuormitus – niveloireiden ehkäisy
- Sydänystävällinen liikunta
- Työikäisten voimaharjoittelu
- Terveellinen ravitsemus osana hyvinvointia
- Voimaa ja vireyttä – kevytruokaa kaikille
- Liikkuja, syötkö oikein
- Vinkkejä painonhallintaan
- Herkkä vatsa ja ravinto
- Käytännön ensiaputaidot
- Fyysisen kunnan merkitys työhyvinvoinnille
- Terveysliikunta hyvinvoinnin tukena
- Tutustuminen sykemittarin käyttöön – kuinka harjoittelen tuloksellisesti
- Ergonomia: niska, selkä ja työ – käytännön vinkkejä

Historiakierros

Hemmotteluhoidot

Rantasauna Saimaan rannalla

Psykologin teemakeskustelut

- Hyvinvointini tila ja hyvinvoinnin tukeminen
- Mielen/työhyvinvoinnin tukeminen
- Uni ja hyvinvointi
- Kuormituksen hallinta
- Mindfulness stressinhallinnan keinona
- Hetki itselle
- Erilaisuus työyhteisössä voimavarana
- Tunteet työssä
- Kipu ja mieli

Ryhmäliikuntaa

- Kahvakuula
- Keppijumppa
- Taiji
- Jooga
- PhysioPilates
- Venyttely
- Rentoutus
- FascialMethod
- Vesijumppa
- Vesihölkä
- Lumikenkäretki
- Hyvän Olon Polku
- Kirkkoveneellä Saimaalla
- Kyyhkylän Amazing Reissu

Lue lisää www.kyyhkyla.fi

Kysy tarjous! 0440 203 320 tai myyntipalvelu@kyyhkyla.fi

