

[VALJASTA ENERGIASI]



VALJASTA ENERGIASI -
VIIKONLOPPU ON SUUNNITELTU
JUURI SINULLE JOKA HALUAT
VAALIA OMAA HYVINVOINTIASI!

Rauhoitu, rentoudu ja energisoi itsesi

Mitä, jos sinä voisit keskittyä koko viikonlopun vain omaan hyvinvointiisi ja sen vaalimiseen? Viettäisit viikonlopun ympäristössä, joka saa sinut automaattisesti rauhoittumaan ja rentoutumaan. Käyttäisit viikonlopun itsellesi tärkeiden asioiden käsittelyyn ja pohtimiseen.

Mitä jos tähän kaikkeen lisätään vielä mukaan aamuiset liikuntatuokiot, energisoivat ryhmävalmennukset,

herkulliset ja ravitsevat ruokailut, kävelyt luonnossa, kahvi- ja teehetket laavulla, saunomisen rantasaaunassa, avantouinnin, majoittumisen viihtyisissä ja hyvin varustelluissa kahden hengen huoneissa?

Maaliskuun 12-14. päivä järjestetään Hahkialan Uiskolassa juuri tällainen viikonloppu - Valjasta Energiasi.

Tämä viikonloppu on suunniteltu juuri sinulle, joka haluat vaalia omaa

hyvinvointiasi ja energisoida itsesi kohti kevättä ja kesää.

Valjasta Energiasi on sinun mahdollisuutesi nostaa oma hyvinvointiasi täysin uudelle tasolle.

Tämä on sinun mahdollisuutesi käynnistää jotain sellaista mistä useimmat voivat vain unelmoida.

Tämä kolme päivää voi muuttaa elämäsi.



SAAVUTA TAVOITTEESI JA
NAUTI MATKASTA



HANKI ENERGIAA ELÄMÄÄN



KEHITÄ KEHON HALLINTAA

Viikonlopun tehtävä

Viikonlopun tehtävänä on luoda puitteet, jotka ensinnäkin varmistavat erittäin nautinnollisen kolme päivää, mutta jotka antavat sinulle mahdollisuuden nostaa oma hyvinvointisi aivan uudelle tasolle.

**HAKKIALAN UISKOLA
SIJAITSEE KESKELLÄ
KAUNISTA HÄMÄLÄISTÄ
LUONTOA**

Viikonlopun sisältö

Viikonlopun ohjelma rakentuu Highly Effectiven järjestämistä Saavuta tavoitteesi - nautimatkasta ja Energiaa elämään ryhmävalmennuksista sekä Vilmankämmen instituutin järjestämistä kehon hallinnan kehittämiseen keskittyvistä harjoituksista.

Tämän lisäksi viikonlopun aikana syödään hyvin, nautitaan äärimmäisen kauniista suomalaisesta luonnosta, saunotaan rantasaunassa ja uidaan avannossa.

Miksi sinä lähtisit mukaan?

Tuntuuko sinusta koskaan siltä, että nyt olisi hienoa pysähtyä hetkeksi ”lataamaan akkuja”? Vai haluatko viettää rentouttavan viikonlopun täysin irti arjesta? Vai haetko uusia tuulia omaan elämäsi?

Tähän on sinulla nyt aivan erinomainen mahdollisuus. Kolmen päivän Valjasta Energiasi tarjoaa sinulle tarkkaan mietityn ohjelmakokonaisuuden ympäristössä, joka ei jätä ketään kylmäksi.

Olit nainen tai mies, oli tavoitteesi sitten kevätyväsymyksen karttaminen, kropan kesäkuuntoon saattaminen, mentaalisen ja fyysisen suorituskyvyn kehittäminen, stressin ja kiireen hallitsemisen parantaminen tai kokonaan uuden elämän aloittaminen, niin tämä viikonloppu on juuri sinua varten.



SAAVUTA TAVOITTEESI JA NAUTI MATKASTA

Miten selkiytät ja tasapainotat elämäsi? Miten asetat tavoitteesi siten, että varmistat niiden saavuttamisen ja nautit samalla matkasta?

Miten vahvistat omaa itseluottamustasi? Miten opit tuntemaan paremmin itsesi sekä muut ihmiset?

Toimintasi tässä hetkessä määrittää sen mitä saavutat tulevaisuudessa ja tästä hetkestä nauttiminen takaa elämän laadun.



KEHON HALLINTA

Miten sinä voit hankkia notkeamman ja voimakkaamman kehon? Miten ja millaisilla menetelmillä sinulla on mahdollisuus saavuttaa omat fyysisen kehoosi liittyvät tavoitteesi?

Method Putkisto Pilates studion ohjaaja perehdyttää sinua oman kehon hallintaan ja tuntemiseen.

Kun perusasiat ovat kunnossa voivat tavoitteet olla korkealla!

Tule sellaisena kuin olet. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta.



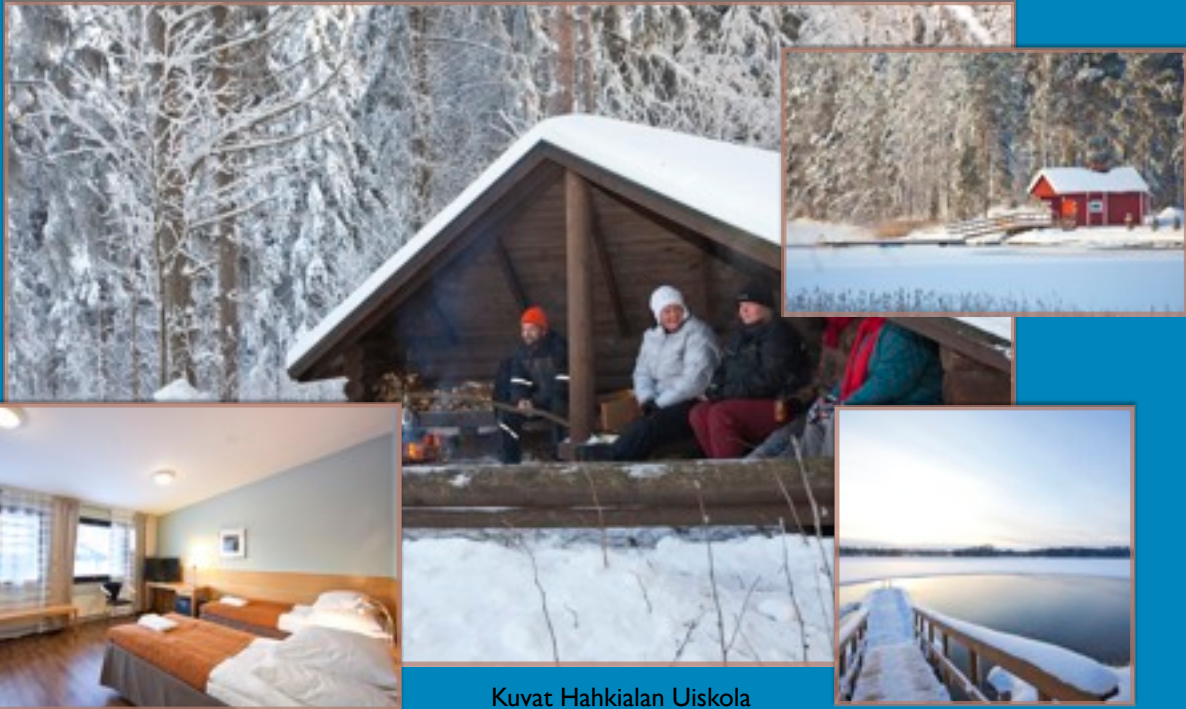
ENERGIAA ELÄMÄÄN

Miten sanoa lopullisesti hyvästit väsymykselle, flunssille ja liikkailuille? Miten rakentaa samalla terveys, energia ja suorituskyky loppuelämäksi?

Mullistavaa tietoa siitä miten luonnollisella, terveellisellä, puhtaalla ja vieläpä nautinnollisella tavalla saat kilot karisemaan vyötäröltä ja energiatasot aivan uudelle tasolle.

Nyt sinä voit valita terveyden ja energian aivan uudelta tasolta. Nyt sinulla on mahdollisuus ravita kehoasi luonnollisella, ravinnerikkaalla ja herkullisella ruualla.

OLETKO SINÄ MUKANA TÄNÄ VUONNA?



Kuvat Hahkialan Uiskola

Lisätiedot, hinta, ilmoittautuminen

HYÖDYT

1. OSALLISTUMALLA LUOT ITSELLESI MAHDOLLISUUDEN RAUHOITUMISEEN, RENTOUTUMISEEN JA ENERGISOITUMISEEN
2. SAAT AIVAN UUTTA TIETOA RAVINNOSTA SEKÄ KEHON JA MIELEN ENERGISOIMISESTA
3. MÄÄRITTELET OHJATUSTI OMAT TAVOITTEESI, LÖYDÄT OIKEAT MOTIVAATTORIT JA MÄÄRITTELET TOIMIVAT MENETELMÄT TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEEN
4. OPIT HALLITSEMAAN KEHOASI JA HARJOITTAMAAN SITÄ NIIN, ETTÄ PARANNAT KEHOSI VOIMAA, LIKKUVUTTA JA TASAPAINOA
5. VALJASTA ENERGIASI - VIIKONLOPUN JÄLKEEN JAKSAT PALJON PAREMMIN NIIN KOTONA KUIN TÖISSÄKIN JA LUOT POSITIIVISTA ENERGIAA MYÖS YMPÄRILLÄSI OLEVIIN IHMISIIN

Paikka

Hahkialan Uiskola
Viittakiventie 75,
14700 HAUHO
puh. 03 6156 300
carita.sarin@hahkiala.com

Aika

Aloitamme perjantaina 12.3. klo 20 Tervetuloa Valjasta Energiasi -viikonloppuun tilaisuudella.

Lopettelemme ohjelmamme sunnuntaina 14.3. klo 18.30 Miten tästä eteenpäin -tilaisuudella.

Hinta

Viikonloppun hinta on 447€ / hlö

Hinta sisältää majoituksen 2hengen huoneissa, kaikki ruokailut, viikonloppun ohjelman sekä kaiken ohjelmaan liittyvän materiaalin.

Ilmoittautuminen

Varaa paikkasi osoitteessa www.heoy.fi/valjastaenergia tai ota yhteyttä suoraan puhelimitse tai sähköpostilla. Yhteystiedot alla.

Lisätiedot

Tuomas Lehtinen
Highly Effective Oy
+358 50 354 1952
tuomas@heoy.fi
www.heoy.fi/valjastaenergia

Yhteistyössä:

VILMANKÄMMEN
instituutti

HE
highly effective

Hahkialan
Uiskola