

Kuntoutuskeskus /Työhyvinvointipäivät

Ruissalon Kylpylän toimipiste

Työhyvinvointipäivät	Henkilö hinta	Ryhmä
ESIMERKKEJÄ KOKONAISUUKSISTA:		
Voimavaroja työhön ja stressinhallintaan		
- Aamupala (sämpylä ja kahvi) ja päivän ohjelman esittely		
- Psykologin vetämä henkisen hyvinvoinnin workshop 1		
- Ohjattu kävelyretki Ruissalon luonnonpuistossa		
- Lounas		
- Psykologin vetämä henkisen hyvinvoinnin workshop 2		
- Iltapäiväkahvi sekä palautekeskustelu		
Mielenrauhaa luonnosta		
- Nokipannukahvi ja sämpylä Grillikololla		
- Eräelämää Ruissalon saarella: 2h ohjattu vaellus luonnonpuistossa, luonto kuntosalina ja mielenrauhan lähteenä		
- Rentoutumista ja virkistytymistä Kylpylän sauna- ja allasosastolla		
- Buffetlounas- tai päivällinen		
Energiaa liikunnasta		
- Terveysmoothie ja päivän aloitussanat		
- Buffetlounas tai -päivällinen		
- Kuntosalin sekä sauna- ja allasosaston käyttö		
- 2 vapaavalinteista toimintaa (valitaan ohjatauista ryhmäaktiiviteeteista ja luennoista)		
Kysy tarjous - Paketin hinta määräytyy siihen sisältyvien palveluiden mukaisesti		

Oikeudet hinnannuutoksiin pidätetään.