



## *Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Univalmennus-kuntoremontti 3+3 Haikon Kylpylässä 2018*

- Kurssilla paneudutaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä kautta parempaan uneen luentojen, ryhmäkeskustelujen, monimuotoisen liikunnan ja rentoutusharjoitusten muodossa.*
- Kurssi on suunnattu kaikille jotka kokevat että huono nukkuminen häiritsee suorituskkyä, keskittymistä ja työssä jaksamista.*
- Kurssi toimii ponnahtauslautana omien elämäntapojen korjaamiseen ja hyödyttää kaikkia, jotka nukkuvat huonosti.*
- Kurssilla tarjotaan työvälineitä omaan käyttöön ja asioiden työstämistä jatketaan kotona.*
- Ryhmäkoko 10-16 henkilöä.*
- Kurssin kokonaisvastuussa on Haikon Kylpylän osastonhoitaja, fysioterapeutti Michael Sundström*
- Kurssin univalmennus-osiosta vastaa uniterapeutti Susan Pihl:*

*Susan Pihl, erikoislaboratoriohoitaja, uniterapeutti, PSG-somnologisti, diplomate of logotherapy*

- Kokemus lääketieteellisestä tutkimus- ja hoitotyöstä vuodesta 1971*
- Unipolygrafiateknologi, uniterapeutti 1987-*
- Terapiavastaanotto 1992-*
- Diplomate of Logotherapy (logoterapian peruskoulutus) 2009*
- Logoterapiakouluttaja, Viktor Frankl Institute of Logotherapy, 2009*
- Kognitiivis-behavioraalisen lyhytpsykoterapian koulutus 2012*
- Kognitiivis-behavioraalisen psykoterapian ammatillinen täydennyskoulutus 2010-2014*
- PSG-somnologisti-tutkinto 2014 (European Sleep Research Society)*

Allasosasto, yleiset saunat ja kuntosali ovat kuntoremonttilaisten vapaasti käytettävissä ma klo 10-21, ti-la klo 7-21, su klo 8-20 asti.

Kävelysauvat, polkupyörät/sukset, frisbeegolf- ym. pelivälineitä vapaasti käytettävissä.

Kylpylähoidoista kuntoremonttilaisille 10 % alennus ma-la.

Kuntoremonttilaisten on myös mahdollista ostaa erikoishintaisia kuntotestejä esim. Inbody –kehon koostumuksen mittaus ja palaute 20 €/hlö (norm. 40 €), Polar Body Age –kehon ikä kartoitus ja palaute 50 €/hlö (norm. 70 €).



## Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Univalmennus-kuntoremontti 3+3 Haikon Kylpylässä 2018

1. jakso 5.3. – 7.3.2018

### Maanantai 5.3.

- 10.00–10.45 Tervetuloa! Tulokahvi ja voileipä Spa Bistrossa. Tuloinfo: fysioterapeutti Michael Sundström, kurssin vastaava, esittely ja kurssilaisten odotukset.
- 11.00–12.30 Luento ja ryhmäkeskustelua, uniterapeutti, PSG-somnologisti Susan Pihl: *Epäsäännöllisen vuorokausirytmien ja stressin vaikutus uneen ja jaksamiseen*
- 12.30–14.00 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–15.00 Ryhmätapaaminen uniterapeutin kanssa (puolet ryhmästä)  
Bodyage kehonikä kartoitus sekä tasapainotesti (puolet ryhmästä)
- 15.00–16.00 Kuntosaliopastus ja harjoittelua
- 16.00–17.00 Hyvää oloa keholle ja mielelle. Haikko Balance: liikkuvuusharjoituksia, venyttelyä ja loppurentoutus
- 17.00–18.30 Ryhmätapaaminen uniterapeutin kanssa (puolet ryhmästä)
- 18.30 Haikon Kartanon kiehtova historiikki Keltaisessa salongissa (hovimestari)
- 18.45 Päivällinen Kartanossa

### Tiistai 6.3.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 08.30–10.00 Ryhmätapaaminen uniterapeutin kanssa
- 10.30–12.00 Ohjattua liikuntaa: Sauvakävely. Aamupäivän valo tahdistaa vuorokausirytmiamme
- 13.00–14.00 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 15.00–17.00 Luento ja ryhmäkeskustelua, uniterapeutti Susan Pihl: *Hyvän unen jäljillä: Ajatusten ja tunteiden vaikutus nukkumiseen*. Rentoutus- ja tietoisien läsnäolon harjoitusten kokeilua, jotta jokainen osallistuja voi löytää itselleen sopivan menetelmän nukahtamisen avuksi.
- 17.00–18.30 Saunajooga, rentouttava sarja.
- 18.30–21.30 Illanvietto Tupasaunalla/Hirsisaunalla: sauna lämpimänä, ruokailu

### Keskiviikko 7.3.

- 07.00– Aamusauna ja -uinti
- 07.00– Aamiainen Kartanossa
- 09.00–10.00 Luento ja ryhmäkeskustelua, fysioterapeutti: *Hyvä kunto osana hyvinvointia + testipalautteet*
- 11.00–12.00 Sporttia & bodya liikuntasalissa: kahvakuulasta kiinni
- 12.30–13.30 Lounasbuffet Spa Bistrossa
- 13.30–14.30 Rentoutus säkkituoleilla
- 14.30–15.30 Ryhmäkeskustelua ja lähtökahvit. Uniterapeutti Susan Pihl: *Yhteenveto ja unieväitä kotiin vietäväksi*

Hyvää kotimatkaa!



## Posti-konsernin työhyvinvointisäätiön Univalmennus-kuntoremontti 3+3 Haikon Kylpylässä 2018

### 2. jakso 1.8. – 3.8.2018

#### Keskiviikko 1.8.

10.00–10.30	Tulokahvit Spa Bistrossa
10.45–11.45	Ohjattua liikuntaa: nautitaan ulkoliikunnasta sään mukaan, esim. luutapallo/körlinki
12.30–13.30	Lounasbuffet Spa Bistrossa
13.30–14.30	Luento ja ryhmäkeskustelua, uniterapeutti Susan Pihl: <i>Kertausta hyvän nukkumisen keinoista</i>
15.00–16.30	Saunajooga, vahvistava sarja.
16.30–18.00	Virkistäytymistä allasosastolla ja saunoissa, mahdollisuus ottaa kylpylähoitoja
18.00	Päivällinen Kartanossa

#### Torstai 2.8.

07.00–	Aamusauna ja -uinti
07.00–	Aamiainen Kartanossa
09.00–10.00	Sporttia & bodya jumppasalissa, esim. fitball/pilatesrengas-core: Syvien vatsalihasten metsästys
10.00–11.00	Venyttely, lihashuoltoa ja rauhoittumista
12.00–13.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa
14.00–16.30	Luento ja ryhmäkeskustelua, uniterapeutti Susan Pihl: <i>Miksi uni ei tule, kokemuksia ja keinoja.</i> Keskustelu ja osallistujien palaute kognitiivis-behavioraalista harjoituksista sekä katsaus hyväksymis- ja omistautumisterapian keinoihin hyvän unen saamiseksi. Loppurentoutus.
16.30–18.30	Omaa aikaa; mahdollisuus ottaa kylpylähoitoja, ulkoilla tai virkistäytymistä allasosastolla ja saunoilla
18.30	Päivällinen Kartanossa

#### Perjantai 3.8.

07.00–	Aamusauna ja -uinti
07.00–	Aamiainen Kartanossa
09.00–10.30	BodyAge kehonikä kartoitus sekä tasapainotesti
11.00–11.45	Aquafit-vesijumppa
12.00–13.00	Lounasbuffet Spa Bistrossa
13.00–14.00	Luento ja ryhmäkeskustelua, ravitsemusasiantuntija ETM: <i>Ravinnon merkitys hyvään uneen</i>
14.00–15.00	Testipalaute, kurssiyhteenvedo ja keskustelua. Lähtökahvit ja evästyttä kotimatalle, fysioterapeutti
	Hyvää kotimatkaa – ja hyviä unia!