

Tiesitkö, että Sinulla olisi mahdollisuus päästä tuetulle lomalle maalaismaisemaan, Hauholle

26. - 31.10.2009

Teemaviikko, 5 vrk, suunnattu työttömille

Monipuolista liikuntaa päivittäin sisällä & ulkona mm allasjumppa, kiinalainen voimistelu, sauvakävelylenkkejä...

Tietoiskuja ja luentoja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista mm itsetuntemus ja voimavarojen lisääminen arjessa, rentoutuminen, värien vaikutus, pehmeät hoitomuodot terveyden ylläpitäjänä ym.

Yhteiset keskustelutuokiot mm työttömän sosiaaliturvasta...

Iltaohjelmaa; visailuja, pelejä, tanssit, karaokea, kotailta / makkaranpaistoa nuotiolla...

Halloween; kurpitsan kaiverrusta ja naamiaispirskeet perjantaina...

Aamiaiset ja päivälliset runsaasta noutopöydästä.

Allasosasto / kuntosali avoinna aamuin illoin.

Monipuolinen valikoima hoitoja esim kasvohoidot, värianalyysit, akupunktio, vyöhyketerapia, perinteinen hieronta, intialainen päänhieronta.
(erillinen maksu)

Hakemukset 1.10.2009

mennessä osoitteeseen

Lomakotisäätiö

Lautsiankuja 20

14700 Hauho

www.lomakotisaatio.fi

pvv@lomakotisaatio.fi

