

Äänimaljarentoutus - syvärentoutusta äänen avulla

Äänimaljarentoutus Helsingissä lauantaina 27.9. klo 14.30–16.00

Paikka: Helsinki Oriental, Hermannin rantatie 2B, 00580 Helsinki

Tervetuloa pysähtymään arjen keskellä ja uppoutumaan äänimaljojen lempeään maailmaan. Tapahtuma alkaa klo 14.30 lyhyellä johdannolla äänimaljarentoutukseen: kuulet menetelmän taustoista, sen vaikutuksista ja siitä, miten voit hyödyntää kokemusta omaksi hyvinvoinniksesi.

Johdannon jälkeen siirrymme rentoutukseen. Äänimaljojen rauhoittavat äänet ja värähtelyt kuljettavat sinut syvään levollisuuden tilaan, jossa mieli ja keho saavat mahdollisuuden palautua ja tasapainottua. Rentoutus päättyy pehmeästi klo 16.00, jolloin palaat rauhallisesti takaisin tähän hetkeen.

Pukeudu rentoihin vaatteisiin. Ota mukaan vesipullo ja riittävästi lämmintä vaattetta, esim. villasukat ja viltti. Paikan päältä saat lainaan joogamaton, mutta voit halutessasi tuoda omankin.



Rentoutuksen ohjaa terveys- ja hyvinvointivalmentaja Nina Lehväslaiho-Liu, palautumiseen ja elämänhallintaan keskittyvän yrityksen Femininan perustaja.



Ohjaajana:
Nina Lehväslaiho-Liu, 38v.
tradenomi HSO, yrittäjä
Terveys- ja hyvinvointivalmentaja
Method Putkisto ohjaajaopiskelija
Äänimaljahoitaja ja kahden lapsen äiti

Hyvinvointivalmentajana lähestysmistapani terveyteen ja hyvinvointiin on kokonaisvaltainen ja ennaltaehkäisevä. Haluan lisätä tietoisuutta siitä, miten jokainen voi itse edistää omaa hyvinvointiaan sen sijaan että epähuomiossa tekisi päin vastoin.

Olen työskennellyt yli kymmenen vuotta valtionhallinnossa tukien valtion johtoa ja pidän tärkeänä sitä, että ihmiset löytävät itselleen sopivan tavan palautua arjessa, jotta stressi, niin psykologinen kuin fysiologinen kuormitus, ei kasva liian suureksi.

Tavoitteeni ja toiveeni on, että ihmiset voivat elää mahdollisimman pitkään elinvoimaisina, toimintakykyisinä ja onnellisina.