



*Saimaa State of Mind.*

— SPAHOTEL —  
**CASINO**

## *Virkistys- ja työhyvinvointipäivät Spahotel Casinolla*

*Puhtaan luonnon ja sinisen Saimaan äärellä sijaitseva Spahotel Casino on täydellinen valinta virkistyspäivälle. Monipuoliset aktiviteetit ja upea ympäristö nostattavat yhteishenkeä ja tuovat uutta puhtia porukkaan.*

*Varaustiedustelut Spahotel Casinon vastaanotosta:*

*+358 (0)293 200 540*

*[reception@spahotelcasino.fi](mailto:reception@spahotelcasino.fi)*

*Puhelun hinta 3,02 snt/min + pvm/mpm*

*Kylpylaitoksentie 7, 57130 Savonlinna*





## HYVINVOINTIA RYHMILLE

alk. 35 € / hlö

*Sisältää 45 min. ohjatun liikuntatuokion tai asiantuntijaluennon, lounaan, sekä kylpylän ja kuntosalin käytön. Min. 10 henkilöä.*

*Valitse virkistyspäivän aktiviteetti esimerkki-vaihtoehtoista tai pyydä räätälöity tarjous ryhmällemme.*

- *Henkilömäärän ollessa min.10 hlöä ->varattavissa 1 aktiviteetti tai luento per ryhmä*
- *Henkilömäärän ollessa min. 20 hlöä -> varattavissa 1-2 aktiviteettia tai luento per ryhmä*
- *Henkilömäärän ollessa min. 30 hlöä -> varattavissa 1-3 aktiviteettia tai luento per ryhmä*
- *Lisäaktiviteetit tai luennot 110 € / 45min.*

### LISÄMAKSUSTA VIRKISTYSPÄIVIIN:

- *Hotelliaamiainen 15 € / hlö*
- *Kahvi ja suolainen tai makea kahvileipä 12,50 € / hlö*
- *Smoothie 4,00 € / hlö*
- *Tilaussauna 10 henkilölle 150 € / 2h*
  - *lisähenkilöt (15 henkilöön asti) 10 € / hlö*
  - *lisätunti 50 € / h*

## OHJATTUA LIIKUNTAA (10-30 hlö):

### **Vesiliikuntaa 45 min.**

*Vesijumppaa musiikin tahdissa.*

### **Voimaa oman kehon painolla 45 min.**

*Tunnilla kehitetään lihasvoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehonpainoharjoittelun keinoin. Tunnilla opit erinomaisia liikkeitä oman kunnon ylläpitämiseen ilman tarvittavia välinehankintoja.*

### **Hyvän olon tuolijumppa 45 min.**

*Fysioterapeutin ohjaamassa tuolijumpassa liikutetaan kehoa toiminnallisesti ja turvallisesti tuolia hyödyntäen.*

### **Sauvakävely 45 min.**

*Ohjattu sauvakävely Savonlinnan keskustan alueella.*

### **Kehonhuoltoklinikka 45 min.**

*Kehonhuoltoklinikalla opitaan kehonhuollon eri tekniikoita fysioterapeutin ohjaamana. Kotiinviemisiksi osallistujat saavat vinkkejä omatoimiseen kehonhuoltoon. Tunnilla hyödynnetään kehonhuoltovälineitä kuten faskiapallo, minirulla tai foamroller.*

### **Kehotietoisuusharjoittelu 45 min.**

*Kehotietoisuudella on suuri vaikutus kehon ja mielen hyvinvointiin. Tämä kehotietoisuustyöpaja voi auttaa sinua löytämään yhteyden kehoosi kiireisen arjen keskellä. Työpaja koostuu fysioterapeutin ohjaamasta lempeästä liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelusta yhdistettynä tietoisien läsnäolon harjoitteluun.*

### **Venyttely ja rentoutus 45 min.**

*Huolla kehoa ja mieltä rauhallisella venyttelytunnilla.*

### **Hyvinvointia ja liikkumisen iloa luonnosta - luontoliikuntaa 60 min.**

*Lähde kävelyretkelle luonnonkauniille Kasinonsaarille, nauti luonnosta ympärilläsi, venyttele kehosi vetreäksi ja rentoudu metsän sylissä fysioterapeutin opastuksella.*



## **ASIAANTUNTIJALUENNOT 45 MIN. (10-30 hlö):**

### **Kehonhuollon ABC**

*Miksi kehonhuolto kannattaa ja miten kehoa tulisi huoltaa? Luennolla käydään läpi kehonhuollon merkitystä hyvinvoinnillemme.*

### **Kotona omassa kehossa**

*Hyväksyvä kehosuhde on avain omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Luennolla lähestytään oman kehosuhteen nykytilaa ja tapoja suhtautua lempeämmin omaan kehoon. Pohditaan omasta kehosta huolehtimista kokonaisvaltaisesti mieli ja keho huomioiden.*

### **Toimintakykyä läpi elämän**

*Mistä koostuu hyvä toimintakyky ja kuinka ylläpitää sitä läpi elämän? Miten pienillä valinnoilla voi tukea toimintakyvyn säilymistä? Luennolla käydään läpi toimintakykyä käsitteenä, toimintakyvyn merkitystä ja osa-alueita. Lisäksi saat vinkkejä toimintakyvyn ylläpitoon.*

### **Stressinhallinta**

*Stressi on luonnollinen osa elämäämme, mutta voi kroonistuessaan aiheuttaa haasteita arjessa jaksamiselle. Luennolla pohditaan stressin lähteitä, hallintakeinoja ja käydään läpi kehollisia keinoja stressin lievittämiseen.*

### **Liikunnasta terveyttä keholle ja mielelle**

*Liikkuminen on ensiarvoisen tärkeää kehomme hyvinvoinnille, mutta kuinka liikkuminen vaikuttaa mielenterveyteen? Luennolla pohditaan liikunnan vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme ja mietitään eri tapoja saada liikkuminen osaksi arkea.*

### **Zen ja nukkumisen taito**

*Uni on hyvän elämämme perusta, mutta miksi? Luennolla käydään läpi unen tärkeyttä ja palauttavaa vaikutusta niin keholle kuin myös mielelle. Luennolla tutustutaan erilaisiin tekijöihin, joilla voi olla vaikutusta unenlaatuun sekä menetelmiin, joista voit saada apua univaikeuksiin.*

### **Jalat hyvinvoinnin tukipilareina**

*Jalat ovat ryhtimme kivijalka ja kävely on meidän perusliikkeemme. Luennolla käydään läpi miten ja miksi alaraajojen terveyteen kannattaa panostaa*

**Liikuntatuokiot ja asiantuntijaluennot toteuttaa FysioSatama.**