

## Myönteinen kierre jaksamiseen!

Klo 14:15–15:15

### NLP Master Practitioner Sanna Jämsén

Myönteinen kierre jaksamiseen! Uskooko tähän enää kukaan?

Voiko jaksamisen myönteistä kierrettä enää synnyttää kaiken odotusten ja vaatimusten, puristuksen ja kiireen keskellä vai herättääkö otsikko vain ärsytyksen tunteen?

Valmentajan työssä jaksamisen haastava todellisuus on silmin nähden nähtävissä ja samaan aikaan ihmisellä kohdattavana. Vaikutuskeinoja kuitenkin on!

Luennolla avataan omassa käsissämme olevia fyysisiä ja psyykkisiä keinoja, joilla omaan jaksamiseen voi vaikuttaa haastavassakin tilanteessa. Perusasioiden, hermostoa rauhoittavien keinojen sekä mielen johtamisen kautta käsissämme on avaimet jopa jaksamisen myönteiseen kierteeseen.

-----  
**Sanna Jämsén**, LitM, NLP Master Practitioner, ex-urheilija, äiti ja juniorikoripallojoukkueen valmentaja – toisin sanoen valmentaja henkeen ja vereen.

Sanna valmentaa ja kouluttaa oman yrityksen, Innostumon, kautta yksilöitä, työyhteisöjä ja urheilijoita. Valmennuksen ja kouluttamisen fokuksessa on keho ja mieli sekä niiden yhteisvaikutus. Selkeys, konkretia ja ajattelun ravistelu on Sannan työkalupakin tärkeimmät välineet.



# Painonhallintaa, terveyttä ja huimasti lisäenergiaa ruokavalioista

Klo 15:15–16:15

## Personal trainer Timo Haikarainen

Suomen kokenein personal trainer paljastaa parhaat ravintomenetelmänsä!

Kuinka selätät ”Kello 16 kooman”? Usein päivän jälkeen ei ole virtaa kuin lösähtää sohvalle. Miten selätät tämä ilmiön ruokavalion avulla?

Timon 6 kultaista ravitsemusperiaatetta, jotka saavat hänen asiakkaansa toteamaan ”En jaksa syödä kaikkea ruokaa, mutta silti painoni tippuu!”

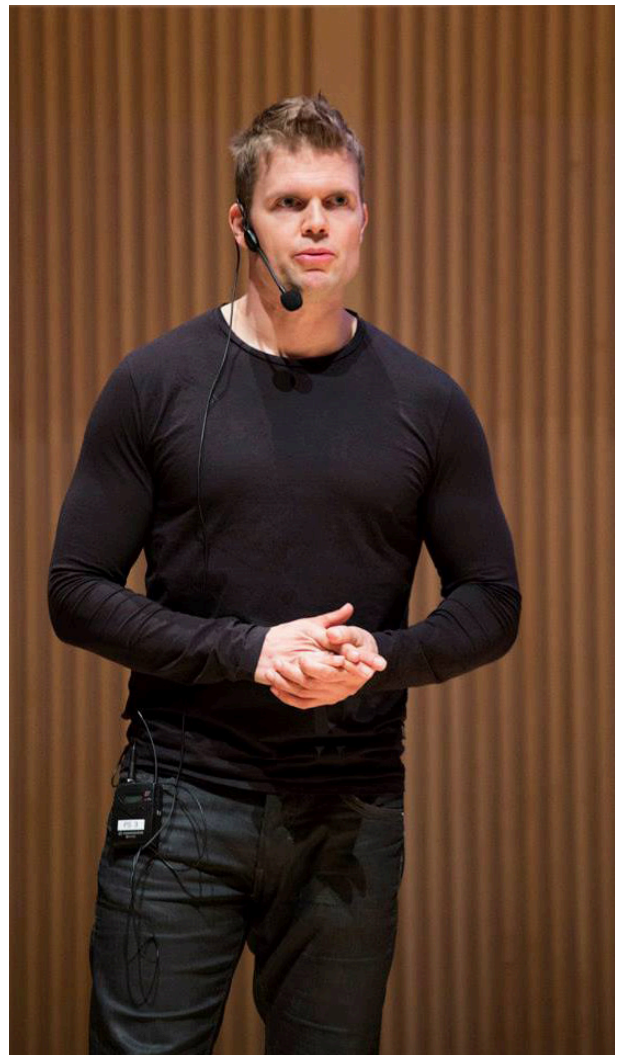
Kuinka koostat helposti ja edullisesti terveellisiä aterioita kotona, töissä ja reissun päällä?

Ja paljon muuta!

-----

**Timo Haikarainen**, LitM, on auttanut 18 vuoden aikana tuhansia ihmisiä erinomaisiin tuloksiin painonhallinnassa, rasvanpoltossa ja erityisesti saamaan reippaasti lisäenergiaa arkeensa.

Timo yhdistää luennoissaan tieteellisen tiedon Suomen laajimpaan käytännön kokemukseen siitä, miten haasteita ratkotaan käytännössä. Luvassa on siis konkreettisia käytännön esimerkkejä käppyröiden sijaan. Sisällön Timo kuoruttaa innostavalla, ammattilaistason esiintymistaidolla.



# Ihmiskeho, liike ja liikkuminen - uskomukset, käsitykset ja myytit

Klo 16:15–17:15

## Fysioterapeutti Marko Grönholm

Miten liikkua ja harjoitella oikein ja riittävän monipuolisesti? Voinko liikkua väärin? Onko linjauksilla merkitystä, entä ryhdillä? Kuinka paljon pitäisi venytellä? Ovatko kehoni osat sijoillaan? Mikä on selälle hyvä asento, entäs ne syvät lihakset?

Ihmiskehoon, liikkeeseen ja liikkumiseen liittyy paljon uskomuksia, käsityksiä, oikein- ja väärinymmärryksiä. Ja lukematon määrä kaikkea siltä väliltä.

Uppoudumme näihin ja hieman muihinkin teemoihin: puhumme ihmiskehosta, liikkeestä, liikkumisesta ja harjoittelusta - ja ehkä murramme muutaman myytin siinä samalla. Spekuloimme myös: Miksi ikäännyimme niin nopeasti? Voiko vammoja välttää? Pitäisikö fyysisessä harjoittelussa varautua maanjäristyksen mahdollisuuteen (toisin sanoen: miten keho reagoi, kun jokin ei mene suunnitellusti)?

-----  
Fysioterapeutti **Marko Grönholm** on erikoistunut tuki- ja liikuntaelinongelmien fysioterapiaan ja erityisesti polvi- ja olkapääongelmiin.

Marko työskentelee Terveystalo Pulssissa ja vastaa Terveystalon fysioterapiasta Turussa. Lisäksi hän toimii koulutus- ja opetustehtävissä ympäri Suomea. Työssään Marko hyödyntää liikettä lukuisin eri tavoin ja soveltaa esimerkiksi ns. movement-harjoittelua ja -ajatusmaailmaa monipuolisesti. Liikettä Marko on opiskellut läheisesti mm. Ido Portalin ja Fighting Monkey Practicen kehittäjien Jozef Frucekin ja Linda Kapetanean kanssa.”

