PUHUJAT & OHJELMA

Inspiroidu ihmisistä, *joilla on annettavaa*

TerveysSummit tuo Ruissaloon hyvinvoinnin ammattilaisia, innostavia asiantuntijoita ja kokeneita ohjaajia.

Lomallasi pääset syventymään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin kehon palautumisesta mielen hyvinvointiin, ravitsemukseen ja itsetuntemukseen.

Luvassa on kiinnostavia luentoja, työpajoja ja harjoituksia, joista voit saada inspiraatiota, uusia näkökulmia ja konkreettisia oivalluksia omaan arkeesi.

Jokaisella viikolla on oma ainutlaatuinen ohjelmansa ja vierailevat asiantuntijansa. Voit valita vapaasti, mihin ohjelmaan osallistut. Ohjelma on vapaaehtoista.

Mukana joka viikko



Jani Mäkinen

Qigong-ohjaaja ja Health Coach

- Aamun qigong
- Illan qigong

Jani on perehtynyt kehollisiin harjoituksiin ja meditaatioon vuodesta 2008. Hän on opiskellut ja ohjannut qigongia ja meditaatiota Thaimaassa. Aamulla herätellään keho lempeällä liikkeellä ja hengityksellä, illalla hellitetään ja rauhoitutaan. Aiempaa kokemusta ei tarvita.



Sirkku Voltti

Ratkaisukeskeinen taideterapiaohjaaja, henkinen opettaja ja taiteen maisteri

- Työpaja: Oman elämän suunta

Sirkun työpajassa katsot omaa elämääsi kirjoittamalla ja taideterapian keinoin. Tutkit, mitä todella haluat ja mitä et, ja mitä voit tehdä juuri nyt kulkeaksesi sitä kohti. Sopii kaikille, eikä sillä ole väliä, millainen kirjoittaja tai piirtäjä olet.



Johanna Lindroos

Joogaohjaaja ja äänimaljarentoutusten ohjaaja

- Yinjooga ja äänimaljat
- Äänimaljasointukylpy

Johanna on joogaopettaja (500 h), joka on ohjannut kymmenen vuotta ja harjoitellut joogaa noin 30 vuotta. Hän ohjaa yinjoogaa, vinyasajoogaa, SUP-joogaa ja ilmajoogaa. Äänimaljasointukylpyjä ja kehohoitoja hän on ohjannut sekä itsenäisinä hoitoina että yhdistettynä joogan eri lajeihin.

Viikon vieraat

Nämä luennot ja työpajat kuuluvat mukaan Reborn-paketteihin:

Viikko 1

6.–10.1.

TORSTAI



Kaisa Sipponen

Human Garage -faskiavalmentaja ja Biofield Tuning -hoitaja

Vapauta stressiä ja jännitystä faskioiden kautta

Teemme yhdessä vaikuttavia Human Garage -faskialiikkeitä, joilla voit vapauttaa kehon jännitystä ja stressiä. Lopuksi saat pysähtyä vastaanottamaan äänihaarukan värähtelyä. Sopii sinulle, joka kaipaat kehoosi ja mieleesi tilaa. Aiempaa kokemusta ei tarvita.

PERJANTAI



Maarit Virtanen

Int Health Coach®, palautumisohjaaja® ja naisten hormonitoiminnan asiantuntija

Voi hyvin vaihdevuosimuutosten keskellä

Vaihdevuosisiirtymä tuo mukanaan muutoksia, jotka voivat näkyä ja tuntua kehossa ja mielessä monin eri tavoin. Työpajassa saat ymmärrystä vaihdevuosien aikana tapahtuvista muutoksista ja käytännön vinkkejä, miten voit tukea hyvinvointiasi luonnollisin keinoin siirtymän aikana ja sen jälkeen.

LAUANTAI



Raija Kivimetsä

Yrttiterapeutti, tietokirjailija ja filosofian maisteri

Autuutta aivoille

Autuutta aivoille on luento aivoterveydestä. Kuulet, miten voit tukea aivojesi vireyttä ja hyvinvointia yrttien, eri harjoitteiden ja ravinnon avulla. Saat luennolta käytännön keinoja, joita voit viedä mukanasi arkeen.

LAUANTAI



Olli Sovijärvi

Lääkäri, tietokirjailija ja terveyden asiantuntijapuhuja

Energia, rutiinit ja resilienssi – kestävän suorituskyvyn rakennuspalikat

Tällä luennolla avataan käytännönläheisesti, miten uni, ravinto, liike, vuorokausirytmi, hermoston tasapaino ja työympäristö vaikuttavat suorituskykyyn. Saat konkreettisia keinoja energian johtamiseen, työpäivän suunnitteluun ja päivittäisten rutiinien rakentamiseen.

Viikko 2

13.–17.1.

TORSTAI



Nico From

Laiteasiantuntija, CTN

Palautumishoidot – happi, kylmä ja punavalo

Ymmärrätkö oikeasti, mitä palautuminen tarkoittaa? Stressaako? Väsyttääkö? Tuntuuko siltä, ettei mikään onnistu? Mikään ei korjaannu yhdessä yössä – vai korjaantuuko? Tällä luennolla kuulet lisää palautumisteknologioista.

PERJANTAI



Viljami Lehtonen

Perhekonstellaatio-ohjaaja

Tunne juuresi – vapauta potentiaalisi

Tällä luennolla opit, miten ylisukupolviset uskomukset ja toimintamallit voivat rajoittaa elämäämme huomaamattamme. Miten katkaista haitalliset ketjut ja vapauttaa oma potentiaalisi? Luennolla tehdään myös käytännön harjoituksia.

LAUANTAI



Terhi Pyykönen

Fysioterapeutti YAMK ja lymfaterapeutti

Imusuonisto, sisäinen viemäriverkosto ja pöhö pois -jumppa

Tällä luennolla opit tuntemaan imusuonistosi ja sen tärkeyden. Luennon yhteydessä tehdään myös yhdessä pöhö pois -jumppa. Opit, miten voit arjessa parantaa imusuonistosi toimintaa.

LAUANTAI



Ilkka Koppelomäki

Itsensä johtamisen valmentaja ja puhuja

Saa mitä haluat

Tällä inspiroivalla luennolla sinut haastetaan pysähtymään oman elämäsi äärelle, katsomaan asioita uudesta näkökulmasta ja oivaltamaan, miten voit luoda enemmän sellaista elämää, jota todella haluat elää.

Viikko 3

20.–24.1.

TORSTAI



Katja Rajala

Fysioterapeutti, kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari ja kouluttaja

Kehon hyvinvointia kalevalaisella jäsenkorjauksella

Tällä luennolla opit ymmärtämään, miksi kehon tasapainottaminen ja virheellisistä asennoista sekä liikemalleista luopuminen on tärkeää hyvinvoinnillesi. Opit myös, ettei oire ole aina ongelman todellinen syy. Saat uusia oivalluksia kehosi viesteistä, oireiden taustalla vaikuttavista tekijöistä ja miten omilla valinnoillasi tuet kehosi hyvinvointia.

PERJANTAI



Merja Valve

Musiikin maisteri, äänihoitaja ja äänitaiteilija

Löydä oman äänesi voima

Työpajassa opit käyttämään omaa ääntäsi itsesi parantamiseen. Kuulet, miten oma äänesi auttaa sinua rauhoittumaan ja tulemaan läsnäolon tilaan. Teemme myös harjoituksia ja lopuksi koet hoitavan konsertin. Työpaja sopii sinulle, joka käyt ylikierroksilla tai nukut huonosti.

LAUANTAI



Jaakko Halmetoja

Hyvinvointi- ja ravintoasiantuntija sekä tietokirjailija

Energisen elämän elementit

Viihdyttävä, hyödyllinen ja kansantajuinen luento oman hyvinvoinnin parantamiseksi. Mitkä ovat ne 20 % panoksista hyvinvointiisi, jotka tuottaisivat 80 % tuloksista? Kuinka tehdä kuormittavan arjen keskellä valintoja, jotka tukevat energisyyttä ja kohentavat mielialaa pitkässä juoksussa? Esitys kirkastaa hyödyllisimpiä ja käytännöllisimpiä toimenpiteitä mm. kestävän keskittymiskyvyn, palautumisen, suoliston hyvinvoinnin ja tasapainoisen kognitiivisen ergonomian osalta.

LAUANTAI



Ilkka Koppelomäki

Itsensä johtamisen valmentaja ja puhuja

Saa mitä haluat

Tällä inspiroivalla luennolla sinut haastetaan pysähtymään oman elämäsi äärelle, katsomaan asioita uudesta näkökulmasta ja oivaltamaan, miten voit luoda enemmän sellaista elämää, jota todella haluat elää.

Viikko 4

27.–31.1.

TORSTAI



Liisa-Maija Verainen

Yrttiterapeutti, perinteinen jäsenkorjaaja, lymfahieroja ja liikkuvuusvalmentaja

Kun keho saa virrata – lymfan, liikkeen ja mielen hyvinvointia

Tällä toiminnallisella luennolla tutustumme kehon luonnolliseen virtaukseen ja kokeilemme tapoja, joilla voi tukea lymfakiertoa, palautumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tilaisuus sopii kaikille, jotka kaipaavat lisää kepeyttä kehoon.

PERJANTAI



Saara Hyvönen

Muutos- ja palautumisvalmentaja, shiatsuterapeutti ja äänimaljahoitaja

Miksi on niin vaikea pysähtyä ja ottaa aikaa itselleen?

Tiedät tarvitsevasi lepoa, mutta omat tarpeesi jäävät helposti taka-alalle. Työpajassa tutkit kehollisten harjoitusten ja kirjoitustehtävän avulla, miksi pysähtyminen on vaikeaa ja mitä sinä tarvitset. Lopuksi pääset rauhoittumaan lyhyen rentoutuksen parissa ja nauttimaan omasta pienestä hemmotteluhetkestäsi.

LAUANTAI



Anu Bouquet

Ravintoterapeutti, sensomotorinen valmentaja, energiahoitaja ja naisten hormonitoiminnan asiantuntija

Turvaa kehoon, joustavuutta hermostoon

Tuntuuko kehosi usein jännittyneeltä, levottomalta tai voimattomalta? Osaatko kuunnella kehosi tarpeita? Työpajassa opit tunnistamaan hermostosi eri vireystiloja ja ymmärtämään kehoturvan merkitystä. Kokeilet lempeitä somaattisia ja sensomotorisia harjoituksia, joiden avulla voit vahvistaa turvallisuuden tunnetta kehossasi ja tukea hermostosi joustavuutta.

LAUANTAI



Olli Sovijärvi

Lääkäri, tietokirjailija ja terveyden asiantuntijapuhuja

Energia, rutiinit ja resilienssi – kestävän suorituskyvyn rakennuspalikat

Tällä luennolla avataan käytännönläheisesti, miten uni, ravinto, liike, vuorokausirytmi, hermoston tasapaino ja työympäristö vaikuttavat suorituskykyyn. Saat konkreettisia keinoja energian johtamiseen, työpäivän suunnitteluun ja päivittäisten rutiinien rakentamiseen.

HOITAJAT JA HOIDOT

Anna itsellesi *hetki hyvää oloa*

Reborn-lomalla voit hemmotella itseäsi hoidoilla, jotka täydentävät palauttavaa lomakokemustasi.

Ruissalon Kylpylän omien hoitajien lisäksi paikalla on vierailevia hyvinvoinnin ammattilaisia. Voit ottaa erilaisia hierontoja, kehon käsittelyjä ja rentoutushoitoja.

Olipa toiveenasi rentoutua, hemmotella itseäsi tai kokeilla jotain aivan uutta, löydät monipuolisesta valikoimasta kiinnostavia vaihtoehtoja.

Hoidot ovat lisämaksullisia ja niitä on tarjolla rajoitetusti. Tutustu vaihtoehtoihin ja varaa oma hetkesi hemmottelulle. Tästä näet, milloin vierailevat hoitajat ovat paikalla.

VIIKKO 3 · TO JA PE



Katja Rajala

Kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari
Fysioterapeutti

Kalevalainen jäsenkorjaus

VIIKKO 3 · TO JA PE



Liisa Wiitanen

Kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari
Fysioterapeutti

Kalevalainen jäsenkorjaus

VIIKKO 3 · TO JA PE



Marko Lahtinen

Kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari
Kuntohoitaja

Kalevalainen jäsenkorjaus

VIIKKO 1, 2 JA 4



Kaisu Salminen

Kalevalaisen jäsenkorjauksen mestari
Koulutettu hieroja

Kalevalainen jäsenkorjaus

JOKA VIIKKO



Saara Hyvönen

Shiatsuterapeutti
Äänimaljahoitaja

Shiatsu-hoidot

JOKA VIIKKO



Maria Markula

Akupunktiohoitaja
Kätilö

Akupunktio

JOKA VIIKKO



Heli Salminen

AUVO®-hoitaja
Terveydenhoitaja AMK

AUVO Brain Relief® - ja AUVO® Snap -hoidot

JOKA VIIKKO



Jannica Riste

Ravintoterapeutti

Ravintoainemittaukset

Reborn-työpajat ja -hoidot



Päivi Halt

Henkinen mentori ja sisustusarkkitehti

Sisäisen hiljaisuuden matka

Sisäisen hiljaisuuden matkalla hiljennyt, pysähdyt ja avaudut syvemmälle tietoisuudelle. Saat mahdollisuuden vahvistaa yhteyttä todelliseen olemukseesi ja löytää uusia oivalluksia. Mukaasi saat sisäistä rauhaa, selkeyttä ja tilaa muutokselle.

Lisämaksullinen



Anna Asplund

Vedic Art -opettaja ja taideterapeuttinen ohjaaja

Elementtien kutsu – monitaiteinen työpaja

Laskeudu luovuuteesi lempeästi. Alkurentoutuksen, kehollisen virittelyn ja kuvantekemisen lisäksi saat kirjoittaa itseäsi varten. Aiempaa kokemusta et tarvitse, kaikki välineet saat paikan päältä.

Lisämaksullinen



Nina Liimatta

Kalevalainen jäsenkorjaaja

Kalevalainen jäsenkorjaus, päähieronnat ja energiahoidot

Nina on paikalla Ruissalon Kylpylässä joka viikko. Hän tarjoaa lempeää ja läsnäolevaa hoitoa juuri Sinun kehollesi ja mielellesi.

Lisämaksullinen



Iida Lindström & Henna Mäkitalo

Estenomi



Erikoiskosmetologi

Käytännön vinkkejä ikääntyvälle iholle

Iidan ja Hennan maksuttomalla luennolla tutustutaan ihon ikääntymisen taustalla vaikuttaviin tekijöihin ja ihossa tapahtuviin muutoksiin. Lisäksi saat ihoasiantuntijoiden käytännön vinkkejä ja tuotesuosituksia, joiden avulla voit tukea ihon hyvinvointia ja löytää juuri ikääntyvälle iholle sopivia hoitoratkaisuja. Luentoja järjestetään joka viikko.

Ilmainen, ei erillistä maksua