



#sinunhyvinvointisi
HANNELE SAXELIN
Työhyvinvointivalmentaja

Työhyvinvointivalmennus 50 + naisille

Hyvinvoiva työarki

- Käytännön työkaluja

työssä jaksamiseen 50+ naisille

Lempeästi eteenpäin - äänivalmennus & verkkotyöskentely

valmennus, jonka voit kuunnella kuin äänikirjan -

ja / tai edetä lukien ja kirjoittaen omaan tahtiisi

Kaikki materiaalit käytössäsi 6 kuukauden ajan

Liity mukaan nyt

<https://sinunhyvinvointisi.campwire.com/checkout/tyohyvinvointivalmennus-50-naisille-ef0aab8a>

Mikäli sinulla on kysyttävää tai haluat henkilökohtaista valmennusta tai tiedustella muista valmennuksista
sinunhyvinvointisi.tiimi@gmail.com

Lisätietoja www.hannelesaxelin.fi

Tulokset, joita voit odottaa

- nukut paremmin ja palaudut nopeammin
- tunnet rauhaa ja selkeyttä kiireen keskellä
- opit itsemyötätuntoa
- osaat asettaa rajasi ja huolehtia itsestäsi ilman syyllisyyttä
- alat kokea iloa, voimaa ja merkitystä arjessasi
- sinulla on selkeä suunnitelma hyvinvoinnin ylläpitämiseen

💎 Valmennuksen rakenne

Valmennus rakentuu kuudesta teemasta, jotka ohjaavat sinut askel askeleelta kohti hyvinvointia, joka tuntuu ja näkyy. Jokainen vaihe tuo lisää energiaa, ymmärrystä ja rauhaa.

◇ 1. Pysähdy ja kirkasta lähtötilanteesi - perusta kuntoon

Ymmärrät, missä olet nyt ja mitä jaksamisesi kaipaa.

Opit tekemään pieniä, realistisia muutoksia, jotka todella auttavat.

Lopputulos: tunnet hallinnan ja toivon - tiedät, mistä aloittaa.

◇ 2. Rajat ja roolit - oman jaksamisen ydin

Opit sanomaan "ei" ilman syyllisyyttä ja pitämään huolta omasta tilastasi.

Lopputulos: vapautat energiaa ja alat arvostamaan itseäsi uudella tavalla.

◇ 3. Palautuminen - keho ja mieli tasapainoon

Opit palautumaan kiireen keskellä ja rakentamaan rutiineja, jotka tukevat lepoa ja energiaa.

Lopputulos: huomaat eron vireydessäsi jo muutamassa päivässä.

◇ 4. Sisäinen puhe ja itsemyötätunto

Muuta sisäinen kriitikko kannustavaksi ääneksi.

Opit puhumaan itsellesi lempeästi - kuten parhaalle ystävällesi.

Lopputulos: alat olla itsesi tukija, et vaativa kriitikko.

◇ 5. Elämänilo ja merkityksellisyys

Löydät takaisin sen, mikä sytyttää sinut elämään - ei vain selviytymään.

Lopputulos: elämänilo ja energia palaavat arkeen.

◇ 6. Uudistunut minä

Kokoat kaiken yhteen ja viet muutokset käytäntöön.

Lopputulos: olet vahvempi, rauhallisempi ja tasapainoisempi versio itsestäsi.

Sinä ansaitset voida hyvin.

Tämä on sinun aikasi - aika pysähtyä, hengittää ja rakentaa arkea, joka tukee sinua.

Tule mukaan matkalle kohti lempeämpää, vahvempaa ja iloisempaa työarkea.

-> Liity mukaan nyt!

<https://sinunhyvinvointisi.campwire.com/checkout/tyohyvinvointivalmennus-50-naisille-ef0aab8a>

Maksutavat

Verkkopankit

Kaikki tutut ja turvalliset yleisimmät verkkopankkimaksut verkkokauppaasi.

Nordea, OP, Danske Bank, Säästöpankki, Oma Säästöpankki, S-Pankki, POP Pankki, Aktia ja Ålandsbanken

Korttimaksut

Turvalliset korttimaksut helppoon maksamiseen.

Visa, Visa Electron ja Mastercard (American Express erillisellä sopimuksella)

Mobiilimaksut

Mobiilimaksuilla maksat helposti ja nopeasti missä tahansa.

MobilePay, Siirto, Apple Pay & Google Pay

Lasku ja osamaksut

Kuluttajille lasku ja osamaksut joustavaan maksamiseen.

OP Lasku

Hinta 330 euroa - erissä tai kertamaksu

Kun olet suorittanut maksun, kurssi on käytössäsi heti

www.campwire.com kirjaudu



Arvosta
itseäsi,
muidenkin on
helpompi
arvostaa.

#sinunhyvinvointisi
HANNELE SAXELIN



#sinunhyvinvointisi
HANNELE SAXELIN
Työhyvinvointivalmentaja