

Mielen Metsä –luonnollista hyvinvointia

Työhyvinvointia

Esihenkilö

Tuo työyhteisösi metsän rauhaan ja virkisty arjen kiireistä. Mielen Metsä yhdistää Metsämielen ja Terveysmetsä-konseptin tarjoten kokonaisvaltaisen hyvinvointikokemuksen, joka edistää stressinhallintaa, parantaa keskittymistä ja syventää tiimihenkeä. Ohjatut metsäkävelyt, hengitysharjoitukset ja mindfulness hetket auttavat palautumaan ja löytämään mielenrauhan.



Tarjoat

Työntekijöille työkaluja stressinhallintaan, palautumiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Mahdollisuuden luovuuteen, inspiraatioon ja virkistykseen luonnon parissa. Tasapainoa arjen kiireen ja hyvinvoinnin välillä.



Luonnon terveysvaikutteet

- 10 min – Verenpaine laskee
- 20 min – Mieliala kohenee
- 60 min – Tarkkaavaisuus lisääntyy
- 2 h – Elimistön puolustusmekanismit elpyvät



Ota yhteyttä ja pyydä tarjous

OSIA-työnohjaus ja valmennus Oy, Y-tunnus: 3239509-4,
Soile Hiltula, 0503318820, soile@osia-tyonohjaus.fi
TAI

Kalliorannan luontopalvelut, Y-tunnus: 3420285-8,
Mari Kukkonen, 0407603923, kukkonenmari@hotmail.com

Laitathan viestiäsi toiveesi sisällön teemasta (mm. palautuminen, ryhmäytyminen, muutos), ajankohdasta, kestosta ja paikasta, sekä alustava osallistujamäärä.



TOTEUTUSPAIKKOJA

Iisalmi: Sikokallio
Lapinlahti: Hirvipolku
Keitele: Kalliorannan lomapiiritti
Tai toiveidesi mukainen toteutuspaikka