

# COACHING IN BUSINESS -RETRIITTI

*Ota mukaan oma joogamattosi, villtti, villasukat sekä muistiinpanovälineet.*

Ohjelma on runsas. Kaikkeen ei tarvitse osallistua. Voit valita mieleisesi osiot halutessasi.

## **Perjantai 19.3.**

**17.00-18.00** Tervetuloa retriittiin!

Mindfulness-harjoitus / Riikka

**18.15-19.00** Mitä palautuminen on? -luento / Mervi

**19.00-20.00** Illallinen hotellissa

**21.00-23.00** Mieli tasapainoon -rantasauna Aquariuksessa

## **Lauantai 20.3.**

**8.00-8.30** Mindfulness-harjoitus / Riikka

**8.30-9.30** Aamiainen hotellissa

**10.00-11.00** Energisoituminen / BC-harjoitukset / Mervi & Riikka

**11.30-13.30** Lounas hotellissa

**13.30-14.30** Mindfulness-harjoitus / Riikka

**14.30-15.30** Coaching in Business-työkaluja;  
halukkaille henkilökohtainen tai ryhmäcoaching / Mervi & Riikka

**17.00-19.00** Illallinen hotellissa

**19.15-20.00** Yin-jooga / Mervi

**20.00-22.00** Mieli tasapainoon -rantasauna Aquariuksessa

## **Sunnuntai 21.3.**

**8.00-9.00** Mindfulness -harjoitus / Riikka

**9.00-10.00** Aamiainen hotellissa

**10.00-11.00** Reflektointi ja tavoitteen kirkastaminen / Mervi & Riikka

**11.00-12.00** Joogaharjoitus/Mervi

**12.00** Kotimatka alkaa