

Palaudu ja voi paremmin – Ylivirittyneen hermoston rauhoittaminen

Huomaatko sinä käyväsi ylikierroksilla tai tunnistatko itselläsi stressin oireita?

Valmennustuokiossa saat vinkkejä ylivirittyneen hermoston rauhoittamiseksi. Hermoston rauhoittuessa keho voi saavuttaa homeostaasin -tasapainon tilan missä keho itse korjaa itseään.

Valmennuksessa

- Kuulet mitä kehossa tapahtuu, kun hermosto on ylivirittynyt.
- Saat vinkkejä kehon ja mielen rauhoittamiseksi
- Kokeilet vagus hermon harjoitusta hermoston rauhoittamiseksi.

Kesto 20 min

Maksuton

Eeva Ojalehto

Eeva Ojalehto on mikkeliäinen työyhteisö ja hyvinvointivalmentaja. Hän on valmentanut ja ohjannut ryhmiä ja työyhteistöitä yli 20 vuoden ajan.

- Valmentanut ja ohjannut ryhmiä ja työyhteistöitä yli 20 vuotta
- Ohjannut yli 50 retriittiä eripuolilla Suomea vuodesta 2011 saakka
- Ohjannut joogamatkoja ulkomailla
- Opiskellut ihmistä yli 25 vuotta erilaisissa koulutuksissa
- Käynyt johtajuusopintoja YAMK tasolla
- Kehittänyt Juureva Core johtajuus™ - Kohti kestäväää menestymistä - johtajuusviikonlopun, Tulevaisuuden johtaja 3.0™ -Johtajuusvalmennusohjelman yhdessä kollegan kanssa, Naturally Yin & Yang™ jooga menetelmän
- Toteuttanut runsaasti hyvinvointielämyksiä erilaisten kurssien ja tapahtumien muodossa
- Toiminut edelläkävijänä mm. mielentaitojen ja retriittien ohjaamisessa, luonnollisen hyvinvoinnin sektorilla ja luontolähtöisissä menetelmissä
- Perustanut Unelma Elämä yrityksen 2012 minkä kautta inspiroinut lukemattomia määriä ihmisiä