

Hikeä ja hyvinvointia

TYHY-PÄIVÄT BOKSISSA

- Hyvinvointiaiheinen luento
  -valitse juuri teidän yritykselle sopiva
- Yhteiset liikuntasessiot miellyttävissä tiloissa, ohjattuna tai vapaasti
- Rennot kokoustilat ja lounasmahdollisuus

Kokoa pakettisi Teille sopivaksi:

1. Valitse luennon aihe:

- Energia ja aineenvaihdunta: miksi keho väsyy työpäivän aikana
- Motivaatio parempiin valintoihin – liikuntapsykologian näkökulma
- Rutiinit, jotka kantavat: arjen valinnat ilman tahdonvoimaa

2. Valitse ohjattu, yhteinen liikuntasessio:

- Liikkuvuusharjoitus
- Ultimatea Boksin tapaan
- Kävelyjalkapallo

3. Vapaata liikuntaa/yhdessäoloa Boksissa:

- Futikseen, frisbeegolf -puttikisaan ja moneen muuhun soveltuva futistila
- Kuntosali
- Frisbeegolfsimulaattori (ei vaadi lajitaustaa)
- Pingis
- Darts
- Pukukopit ja pesutilat käytössä

4. Erilaiset kokoustilat käytössä

- Kootkaa päivän anti sohvilla Fribaboksin miellyttävässä tilassa tai tavanomaisessa neuvottelutilassa

5. Lisäpalvelut

- Hierontapalvelut samoissa tiloissa
- Aamupäivän ryhmille lounasmahdollisuus lähettyvillä (kävelymatka)
- Sopimuksen mukaan illaksi yhteistyökumppanin saunatilat käyttöön, samassa pihapiirissä



Luentovaihtoehdot

1. Energia ja aineenvaihdunta: miksi keho väsyy työpäivän aikana

Miksi iltapäiväväsymys iskee ja mitä tekemistä aineenvaihdunnalla on asian kanssa?

Yksi hyvä päivä ei muuta aineenvaihduntaa, mutta arki kyllä.

2. Motivaatio parempiin valintoihin - liikuntapsykologinen näkökulma

Miksi tiedän mitä pitäisi tehdä – mutta en tee?
Auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä, eikä vaadi muutosta heti.

Joskus kyse ei ole siitä, ettei asia olisi tärkeä, vaan siitä, ettei arki tue sitä.

3. Hyvinvointi ei ole tahdonvoimaa, vaan rutiineja

Hyvinvointi ei ole jatkuvia päätöksiä, vaan hyväksi hiottua arkea. Päätökset tehdään harvoin aamulla. Ne tehdään viikosta toiseen huomaamatta.



Luennoitsijana Anne-Mari Kupari,
terveysvalmentaja ja -kouluttaja,
yrittäjä, TtM

Esimerkkipaketti 1 (aamupäivä)



8.45 Kahvia ja pientä purtavaa
9.00 Luento valitusta aiheesta (45min)
10.00 Ohjattu liikkuvuusharjoitus/pienpeli (30min)
10.30 Liikkumista, pelailua, kisailua omalla porukalla
12.15 Lounas (Lounas & Leivos Butik)

Esimerkkipaketti 2 (iltapäivä)



12.00 Kahvia ja pientä purtavaa
12.15 Luento valitusta aiheesta (45min)
13.15 Ohjattu liikkuvuusharjoitus/pienpeli (30min)
13.45 Liikkumista, pelailua, kisailua omalla porukalla
15.15 Päivän koonti / muu kokous neuvottelutilassa



Hinnat (alv 0%)

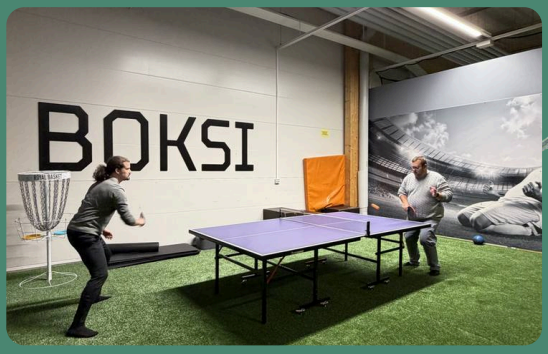
Boksin tyhy -paketti (max 15 hlöä)
(sis. alkukahvit ja snacsit, luennon, ohjatun liikuntahetken ja vapaan Boksin käytön esimerkkipakettien mukaisesti)

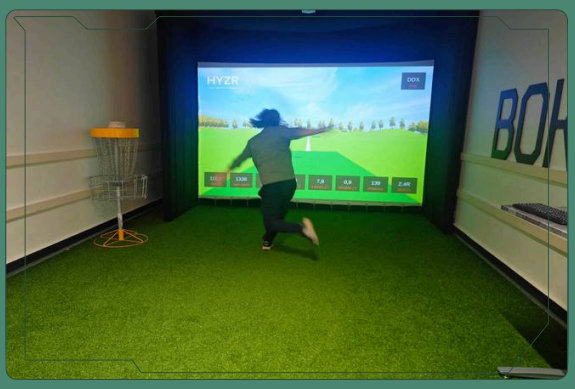
900 €

Ekstrat:

Hieronta (klassinen hieronta, urheiluhieronta, purentalihashieronta)	30 € / 20min
Lounas (Lounas & Leivos Butik)	10€ /hlö
Saunatilat illaksi	300 €











Tervetuloa!



BOKSI

Sorastajantie 1, Jyväskylä
www.boksijkl.fi
info@boksijkl.fi
Onside OY