

Työhyvinvointia

www.turkuaikikai.fi

Anna nyt työntekijöillesi uusia elämyksiä ja työhyvinvointia. Elämys voi olla hetken hiljentyminen ja keskittyminen tai ehkä haluat tarjota tekijöillesi kunnon hien. Onko työympäristönne altis uhkatilanteille? Olisiko syytä harjoitella ammattilaisen opissa itsepuolustusta?

Tätä kaikkea tarjoamme yrityksellesi!

Aikaa rauhoittua -teema

Kiireen ja stressin keskellä unohdamme joskus oman hyvinvointimme. Tarjoamme siihen ratkaisun hengitysharjoituksista, venyttelystä sekä oman energian kanavoimiharjoituksista ja shiatsusta. Harjoitus voi olla yrityksesi tiloissa tai salillamme. Kysy myös taukovoimistelua työpäivän keskelle.

Ohjaajajana toimii Petteri Silenius
shiatsuterapeutti, 6. dan aikido

Kahvakuula-harjoitus

Kahvakuula on ergonominen väline monipuolisen kehonkäytön harjoittamiseen yksin, ryhmässä, liikkeessä, taidollisesti tai staattisesti. Kahvakuulaharjoittelu tarjoaa loputtomasti mahdollisuuksia kehittää omaa lihaskuntoa. Harjoituksissa opit oikeat liikeradat, hengityksen ja turvallisen harjoittelutavan. Ja hiki tulee varmasti... Ryhmäkoko max. 20. Harjoitus on salillamme.

Ohjaajajana toimii Jura Levkin
Kokemusta kahvakuulasta jo 80-luvulta

Suojele itseäsi -teema

Jokaisella on oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen. Saatamme joutua tilanteeseen, jossa se on uhattuna. Joissakin ammateissa uhkatilanteet ovat yleisempiä. Niihin kannattaa varautua. Tarjoamme ammattilaisen ohjausta.

Ohjaajajana toimii Kari Tamminen
6. dan aikido,
sisäasianministeriön asetuksen mukainen voimankäyttökouluttaja

**Tiedustele palveluitamme ja
tutustu seuraamme www.turkuaikikai.fi**



*Vaihtelua
Työhyvinvointiin
Soita ja kysy !!!*



Nahkurinkatu 8, 20100 Turku
P. 040 554 3954 • info@turkuaikikai.fi