



## HYVÄN MIELEN VENEILY- JA VIRKISTYSPÄIVÄ PYHÄJÄRVI/HIIDENVUORI

Tuo työyhteisösi vesitse Hyvän mielen TYKY-päivään  
kauniille Hiidenvuorelle!

Kauniin Pyhäjärven luonnon lumoissa TYKY-päivä

- tarjoaa virkistystä
- edistää työhyvinvointia
- karistaa kiireen
- vahvistaa yhdessäoloa
- palauttaa voimat.



### VENERETKI JA HERKKUHETKI

Kokoontuminen Pilkanmaan koulun rannassa, josta matkaamme veneellä Pyhäjärven halki Iitin Hiidenvuorelle. (Venematka n. 50 min) Rantautuminen, nuotion sytytys ja kahvittelu kera suolaisen ja makean, jonka jälkeen lähdemme Metsämielle Hiidenvuorelle.

**METSÄMIELI** *Metsämieli*  
hyvinvointinestettä

Metsämieli liikuttaa kevyesti kävellen – aistimalla ympärillä olevaa luontoa ja virittäytymällä mielentaitoihin hyödyntäen mm. tietoisien läsnäolon harjoituksia. Metsämieli rentouttaa, taltuttaa stressiä, virkistää ja lisää energiaa sekä itsetuntemusta. Löydä uusia hyvinvointitottumuksia omaan arkeesi. Anna metsän viedä muut ajatukset mennessään ja hetkessä olemisen tilan vallata mielesi. (Metsämieli liikuttaa n. 1h 30 min)

Lopuksi paluu veneellä takaisin lähtöpaikkaan. (Paluumatka veneellä n. 50 min)



Tervetuloa Hyvän mielen TYKY-päivään Pyhäjärvelle ja Hiidenvuorelle!  
Virkistymään yhdessäolosta, luonnosta ja veden rauhoittavasta voimasta.

### HINNAT:

Minimi 725 e + alv / 10 henkilöä. Lisähenkilöt 48 e + alv/hlö.  
Hinta sisältää opastetun veneretken osuudet, veneen varusteet, vakuutuksen, Metsämieli-menetelmän mukaisia ohjattuja hyvinvointiharjoituksia ja nokipannukahvit suolaisen ja makean kahvileivän kera Hiidenvuorella. Kesto n. 5 tuntia. Mahdollisuus luontoruokailuun retken jälkeen erillisestä korvauksesta.



### YHTEYSTIEDOT:



KymiSun  
Riitta Noriola-Eskola  
puh. 040 518 5225  
info@kymisun.fi  
www.kymisun.fi



Hyväntuuliset  
Tuula Kalpa Tmi  
puh. 040 7227072  
logoterapeutti@tuulakalpa.fi  
www.tuulakalpa.fi