

PALAUTUMISKORTIT

Palautumista työpäivään

Tämä korttipakka on tuotettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttamassa ja Euroopan unionin osarahoittamassa Liikkeelle työkyvyn puolesta -projektissa. Sen laajemmasta levittämisestä suomalaisille työpaikoille ja työyhteisöihin projektin päättymisen jälkeen vastaa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuva aikuinen.

KORTTIEN KÄYTTÖOHJE

Korttipakkoja voi sijoittaa esimerkiksi työpaikan kahvihuoneen pöydälle ja tauko- tai rentoutumistiloihin kannustamaan palauttaviin taukoihin. Korttien harjoituksia voi tehdä aina, kun on tarvetta palautumiselle. Kortit löytyvät myös sähköisessä muodossa, jolloin niitä voi hyödyntää myös etä- ja matkatyössä.

Vihreät Vireyttä säädellen
-kortit sisältävät kiihdyttäviä ja jarruttavia harjoituksia.

Siniset Hengittellen-kortit
pysäyttävät tunnustelemaan hengitystä ja auttavat rauhoittumaan.

Oranssit Pehmeästi liikutellen
-kortit tarjoavat palauttavia liikkeitä koko keholle.

Roosa Pieni hyvinvointiteko
-kortit johdattelevat aistikanavien hyödyntämisen ja pohdintojen kautta palautumisen äärelle.



Euroopan unionin
osarahoittama

jamk

LIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

KEINUTAAN

Rauhallinen kehon keinuttelu tyyntyyttää levottoman olon. Seiso pienessä haara-asennossa ja vie painoasi pehmeästi vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Jatka keinuttelua niin pitkään, että koet olosi rauhalliseksi.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN

LEMPEÄT KIERROT

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, kädet vartalon sivuilla ja polvet pehmeästi koukussa. Kierrä ylävartaloa ja siirrä painoa rauhallisesti puolelta toiselle. Anna käsien heilua rentoina ja katseen seurata kiertojen mukana.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

PERHOSTAPUTUS

Laita kädet vastakkaisille puolille rintakehän päälle. Kämmentä muodostuu ikään kuin perhosen siivet. Taputtele kämmenillä hellästi ja vuororytmiin rintakehääsi. Keskity samalla rauhalliseen ja pidennettyyn uloshengitykseen. Jatka taputtelua niin pitkään, että tunnet itsesi rauhallisemmaksi.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN

RAUHOITTAVA SIVELY

Sivele rauhallisesti oikealla kädelläsi vasenta yläraajaasi olkapäästä kämmeniin asti viisi kertaa. Huomioi aistimuksesi silitettävässä kädessä. Tee sama toiselle kädelle. Sivele sitten hellästi kasvojesi otsasta leukaan viisi kertaa. Päästä tuokio naputtelemalla sormenpäillä kevyesti kasvojesi.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

SULATA JÄNNITYS

Ota mukava asento istuen tai seisten. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Halutessasi sulje silmät. Käy eri lihasryhmiä läpi ensin jännittämällä ja sitten rentouttamalla. Voit esimerkiksi kohottaa hartioita korviin, halata itseäsi tiukasti, koukistaa kyynärpäitä ja kipristää varpaita. Pidä jännitystä muutama sekunti. Lopuksi rentouta ja tunne pehmeys kehossa.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

SEINÄN TYÖNTÄMINEN RAUHOITTA

Seiso katse seinään päin ja aseta kätesi seinää vasten. Työnnä seinää hetken aikaa niin voimakkaasti kuin pystyt. Toista työntämiä niin kauan, että tunnet väsymystä kehossa ja mielesi on rauhoittunut.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

NOSTA JA LUOVUTA POIS

Seiso ryhdikkäästi ja ajattele asiaa, mistä olisit valmis luopumaan. Kuvittele eteesi pino laatikoita, jotka sisältävät ajattelemasi asian. Päällimmäisissä laatikoissa asia on painava, mutta kevenee pinon laskiessa. Nosta päällimmäinen laatikko ja heitä se vapautuneesti käsistäsi pois oikealle tai vasemmalle. Toista nosta- ja heittoliikkeitä laatikko laatikolta kevyemmällä työskentelyllä.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

MAADOITTAVA KÄVELY

Kun kävelet, keskity jalkapohjien tuntemuksiin. Miltä alusta tuntuu jalkapohjien alla? Miten jalkapohja rullaa askelten aikana? Miltä jalan heilahdus tuntuu? Voit ajatella kävelyn aikana, että jalkasi nousee, liikkuu eteenpäin ja laskeutuu. Jos ajatuksesi karkailee, keskitä huomio lempeästi jälleen jalkapohjiesi tuntemuksiin. Kokeile harjoitusta eri kävelynopeuksilla.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KEHON RAVISTELUA

Seiso tukevassa asennossa. Ravistele ja hytkyttele omalla tyylillä käsiäsi, jalkojasi ja vartaloasi. Pyri pitämään koko keho mahdollisimman rentona. Anna liikkeen vapauttaa jännitystä kehostasi.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KEHOTAPUTUS

Seiso tai istu. Laita kämmenesi kuppimaiseen asentoon ja aloita rytminen taputtelu toisen käden ranteesta ylöspäin kohti olkapäätä. Tee sama toisella kädellä. Siirry seuraavaksi taputtelemaan jalat vuorotellen nilkoista ylöspäin. Käytä taputteluun nyt molempia kämmeniäsi. Toista taputtelua niin pitkään, että tunnet vireystilasi kohoavan.

VIREYTTÄ SÄÄDELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

MINÄ HENGITÄN

Sulje silmät. Vie ajatuksesi hengitykseesi. Missä hengitys tuntuu? Hengitätkö rauhallisesti vai nopeasti? Onko hengitys virtaavaa vai katkonaista? Kuuluuko hengityksestäsi kenties jotain ääntä? Jatka hetki rauhallista hengittelyä. Avaa silmäsi.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

ILMAPALLOHENGITYS

Ota mukava asento. Aseta toinen kätesi vatsan ja toinen rintakehän päälle. Kohdista hengityksesi vatsan alueelle. Tunne, kuinka vatsan päällä lepäävä käsi liikkuu hengityksen tahdissa. Rauhallisen sisäänhengityksen aikana vatsa pullistuu kevyesti ja uloshengityksen aikana tiivistyy. Rintakehällä oleva käsi pysyy paikoillaan.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

AURINKOMATKALLE

Istu mukavasti ja sulje silmäsi. Ajattele aurinkoista maisemaa. Tunne, kuinka auringon lämpö leviää joka sisäänhengityksellä soluihisi aina päästä varpaisiin. Mieti samalla, mitä värejä maisemassa näet. Miltä tuoksuu? Mitä ääniä kuulet? Nauti mielimaistemastasi rentoutuen koko kehollasi. Avaa lopuksi silmäsi.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

TYYNNYTÄ STRESSI

Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja pidätä muutama sekunti hengitystäsi. Hengitä hitaasti huuliraon kautta ulos ja pidätä jälleen hetki hengitystäsi. Toista kierroksia 5 kertaa. Harjoituksen voit toteuttaa paikallaan tai rauhallisen kävelyn yhteydessä.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

VUOROSIERAINHENGITYS

Sulje oikean käden peukalolla oikea sierain ja hengitä vasemman sieraimen kautta rauhallisesti sisään. Sulje vasen sierain oikean käden etusormella ja vapauta oikea sierain. Hengitä rauhallisesti ulos oikean sieraimen kautta ja sitten jälleen sisään. Sulje peukalolla oikea sierain ja avaa vasen sierain samalla ulos hengittäen. Hengittele näin muutaman kierroksen ajan.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

HELLITÄ HENGITTÄMÄLLÄ

Asetu itsellesi mukavaan asentoon. Halutessasi sulje silmät. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Mitä kehosi viestii sinulle? Kaipaako jokin kehonosa huomiota? Onko jokin tuntemus, jota haluaisit kehossasi keventää? Kohdista pidennetty uloshengityksesi tähän kehonosaan.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

HÖYHENEN KEVYT

Seiso ryhdikkäästi. Tunne jalkapohjasi tukevana alustaa vasten. Hengitä nenän kautta sisään ja vie kädet kevyesti kämmenpohjat ylöspäin hartiatasolle kuin nostaisit höyhentä ylöspäin. Käänä sitten kämmenpohjat alaspäin ja pidennetyn rauhallisen uloshengityksen aikana laske kädet alas kuin painaisit palloa vedessä alaspäin. Toista 5 kertaa.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

ULOSHENGITYS MUTKITELLEN

Seiso ryhdikkäästi. Hengitä nenän kautta sisään ja nosta samalla kädet ylös kohti kattoa. Hengitä pitkään ja rauhallisesti ulos tuoden samalla kädet mutkitellen alas vartalos edestä. Toista 5 kertaa.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

HALAUS JA AVAUS

Ota seisoma-asento. Vie kädet suorina sivuille ja hengitä sisään. Tuo sitten kädet halaukseen rintakehäsi ympärille ja hengitä pitkään rauhallisesti ulos. Toista 5 kertaa.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

ENERGIAA HENGITYKSESTÄ

Seiso ryhdikkäästi. Hengitä nenän kautta pitkään sisään ja nosta samalla kädet kohti kattoa. Laske sitten kädet rentoina alas ja puhalla samalla nopeasti ilma suun kautta ulos. Toista muutamia kertoja. Voimakas sisäänhengitys nostaa vireystilaasi.

HENGITELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

SELKÄRANGAN RULLAUS

Seiso ryhdikkäästi, polvet pehmeästi koukussa. Vie sormia kohti lattiaa, anna selän pyöristyä ja rentouta niska. Tämän jälkeen ojenna selkä nikama nikamalta ylös. Toista muutamia kertoja.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

TAAKSETAIVUTUS

Avaa jalat leveään haara-asentoon ja aseta kädet nyrkkiin pakaroiden päälle tueksi. Taivuta selkää taakse nyrkkejäsi vasten ja palaa alkuasentoon. Toista 5 kertaa.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

KYLKIIN PITUUTTA

Seiso hartioiden leveydissä haara-asennossa. Taivuta vartaloa oikealle ja kurota samalla vasen käsi ylös oikealle yläviistoon. Tunne venytys pidentyneessä kyljessä. Tee sama toiselle puolelle. Toista muutamia kertoja.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

KAULARANKA LIKKUVAKSI

Seiso tai istu hyvässä ryhdissä.

- Kierrä pää oikealle – palauta keskelle – taivuta alas – palauta keskelle.
- Kierrä pää vasemmalle – palauta keskelle – taivuta alas – palauta keskelle.
- Taivuta pää oikealle – palauta keskelle – taivuta vasemmalle – palauta keskelle.
- Taivuta pää taakse – palauta keskelle.
- Piirrä lopuksi nenänpäällä iso O-kirjain molempiin suuntiin.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

POHJEPUMPPAUS

Seiso katse seinään päin. Ota halutessasi tukea seinästä. Tuo oikean jalan varpaat seinää vasten ja juurruta kantapää lattiaan. Tuo lantiota ja rintakehää seinää kohti. Tunne venytys oikeassa pohkeessa ja palauta. Tee liikettä muutaman kerran pumpaavasti ja vaihda toinen puoli. Liike on helpoin tehdä kengät jalassa.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

PIIRRÄ KEHOLLA

Seiso leveässä haara-asennossa. Piirrä rintakehällä isoa ympyrää itsesi ympärille ja pyri pitämään lantio mahdollisimman paikallaan. Vaihda sama liike lantioon ja pyri pitämään rintakehä mahdollisimman paikallaan. Toista liikkeitä muutamia kertoja molempiin suuntiin.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

KÖYDENVETO

Istu tai seiso ryhdikkäästi. Ajattele köydenvetoa. Vie toinen käsi eteen vaakatasoon ja toinen koukkuun kyljen viereen. Aloita ”köydenveto” käsiesi paikkaa vuorotellen vaihtaen. Tunne liike yläselässä. Toista liikettä 20 kertaa.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

RINTAKEHÄN AVAUS

Istu tai seiso hyvässä ryhdissä. Risti kädet pään taakse kyynärpäät sivulle osoittaen. Vie kyynärpäitä vielä kevyesti hieman pidemmälle taakse. Tunne venytys rintalihaksissa. Tuo sitten kyynärpäät eteen ja pyöristä yläselkä. Toista liikettä muutamia kertoja.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

TAKAREIDET VETREÄKSI

Ota seisoma-asento. Vie toinen jalka eteen kantapäälle lattiassa ja varpaat kohti kattoa. Taivuta ylävartaloa selkä suorana etummaisen jalan puoleen ja koukista hieman takimmaista jalkaa. Tunne venytys etummaisen jalan takareidessä. Toista sama toiselle puolelle.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

LONKANKOUKISTAJIEN PIDENNYS

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Vie toinen jalka pitkälle taakse, työnnä lantiota eteen ja koukista kevyesti polvia. Tunne venytys takana olevan jalan etureiden yläosassa. Vaihda jalat toisin päin ja toista venytys.

PEHMEÄSTI LIIKUTELLEN



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

PANORAAMAKUVAUS

Hakeudu luontomaiseman ääreen. Sulje silmäsi ja hengitä syvään. Avaa silmät ja katso maisemaa. Ota ”panoraamakuva” maisemasta liikuttelemalla silmiä hitaasti vasemmalta oikealle ja takaisin. Siirrä katse seuraavaksi ylös ja liikuta silmiä ylhäältä alas ja takaisin. Pyöritä lopuksi silmiä isoa ympyrää molempiin suuntiin. Katso vielä hetki eteen ja sulje silmät. Hengitä syvään. Avaa silmäsi.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

KEHO KUISKA

Millainen on yhteys itseesi? Mitä kehosi tarvitsee juuri nyt? Kuuntele, mitä kehosi kertoo sinulle ja pyri vastaamaan kehosi toiveisiin.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

MIELI VAPAAKSI

Kirjaa ylös kolme keskeneräistä asiaa, jotka ovat mielessäsi ja joihin voit tällä hetkellä vaikuttaa. Kirjoita asioiden viereen, mikä olisi se konkreettinen teko ja ajankohta, joka veisi asioita eteenpäin. Lista auttaa sinua selkeyttämään ajatuksiasi ja helpottaa ajanhallinnassa.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

KIITOSKIITOSKIITOS

Anna itsellesi kiitosta päivän päätteeksi. Iloitse onnistumisistasi ja kirjaa ylös kolme asiaa, jotka jäivät erityisesti mieleen.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

LIKKUVA
AIKUINEN

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

**PALAUTUMISTA
TYÖPÄIVÄÄN**

**LIIKKUVA
TYÖELÄMÄ**

TANSSIN ILOA

Laita taustalle soimaan lempimusiikkiasi ja tanssi musiikin tahtiin. Liikuskelu mieleisen musiikin tahtiin rentouttaa ja lisää hyvinolontunnetta.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LUONNOLLISTA PALAUTUMISTA

Voisiko luontoa hyödyntää työpäivän aikaiseen palautumiseen? Luontoaiheisen kuvan katseleminen, luontomaiseman ihailu ikkunasta, luontoelementin koskettaminen tai kahvitaulla kävely ulkona. Mikä olisi sinulle mahdollinen tapa?

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

YHTEYS TOISEEN

Kuuntele kiireettömästi työkaveriasi ja pyri aidosti ymmärtämään, mitä hän sinulle kertoo. Työkaverin huomiointi ja auttaminen tuo myös itselle hyvää oloa. Pyydä työkaveriasi kahvitaukokävelylle, kysele kuulumisia tai tarjoudu auttamaan jossakin asiassa.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

RUOKARAUHA

Läsnäolo on mielen keskittymistä nykyhetkeen. Anna lounaan viedä sinut aistien maailmaan. Rauhoita ruokailuhetki ja keskity maistamaan, haistamaan, näkemään, kuulemaan ja tuntemaan.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

RAJOITA RUUTUAIKAA

Anna aivoille niiden tarvitsemaa joutokäyntiaikaa ja luo arkeen hetkiä ilman älypuhelinia. Nauti vaikkapa lounas tai pidä pieni tauko töistä ilman puhelimen selaamista. Aivojen lisäksi myös silmäsi kiittävät.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**

HIDASTA – OLE – HUOKAISE

Kiireisen työpäivän keskellä, hidasta vauhtia kaikessa tekemisessäsi. Ota pieni hetki itsellesi. Pysähdy. Ole. Huokaise.

PIENI HYVINVOINTITEKO



Euroopan unionin
osarahoittama

**LIKKUVA
AIKUINEN**