

Tule mukaan löytämään hyvinvointisi lähteet!

Henkilökohtaista tukea Matkasi ajan Lähde Matkaan, kohti hyvinvointiasi!

MINUN MATKANI - VALMENNUS

Etä-/lähivalmennus, yksilö/ryhmä. Kesto noin 2 kk, yhteensä 8-12 h.

MINUN MATKANI - VALMENNUS

Minun matkani - valmennus tukee Matkaasi parempaan hyvinvointiin Sinulle sopivassa tahdissa. Palvelumme perustuu 100% luottamukselliseen ja yksilölliseen tukeen. Meillä tulet kohdatuksi aitona omana itsenäsi.

Tarjoamme Sinulle Minun Matkani -valmennuksen kautta erilaisia oivalluksia, uusia näkökulmia ja yksinkertaisia työkaluja kehon ja mielen hyvinvoinnin tueksi.

Valmennus sopii Sinulle, joka haluat tasapainottaa ja edistää kehosi ja mielesi hyvinvointia arjessa, tunnistaa ja hallita kuormitustasi ja vireystilaasi tai yksinkertaisesti tarvitset läsnä olevaa kuuntelijaa.

Valmentajiemme erityisosaamista ovat mm. arkiaktiivisuus, urheilu- ja lajivalmennus, mielen hyvinvointi, työkykyisyys, ravitsemus, uni ja palautuminen. Lähtökohtana ovat Sinun toiveesi ja tarpeesi muutokseen.

Minun matkani - valmennus voidaan toteuttaa monin eri keinoin, esimerkiksi etäyhteydellä tai luonnossa kävellen. Sinä päätät.

Valmennuspalvelumme ydinajatuksena on auttaa ihmisiä löytämään oma potentiaalinsa, matkalla kohti omien arvojen mukaista elämää.

Lisää infoa: [facebook](#)/[instagram](#).

YHTEYSTIEDOT

Weltti Oy Työkyky-, valmennus- ja terapiapalvelu
Jyväskylän toimipiste Kympinkatu 7, 40320 JYVÄSKYLÄ
Maija Puranen P. 050 5889307 puranen.maija@gmail.com

