

Suomen Terveysopisto Salus järjestää
OHJATTU PAASTO- ja VOIMAANTUMISVIIKKO
1-7.7.2018

Rauhanrannan kurssikeskuksessa
Isojärven rannalla Pornaisissa, Halkian kylässä.



Leirillä yhdistyy sekä mielen että kehon puhdistuminen ja voimaantuminen. Liikumme luonnossa, rentoudumme, kuuntelemme itseämme ja annamme aikaa itsellemme ja otamme etäisyyttä arjen kiireisiin ja haasteisiin. Paras mahdollinen lahja itselle! Kurssipaikka ”Rauhanranta” on varattu yksinomaan kurssilaisten käyttöön paastorauhan takaamiseksi.

Paaston aikana pidättydytään kiinteästä ravinnosta ja nautitaan vain vettä sekä rajoitettu määrä vihannes- / hedelmämehuja sekä yrttiteetä. Kurssipaikan luonnonläheinen sijainti Isojärven rannalla kaukana liikenteen päästöistä mahdollistaa myös luonnonyrtytien käyttämisen. Vaihtoehtoisesti paasto voidaan viedä lävitse myös Ultra Clear erityisravintovalmisteilla (sekä osittain pienellä määrällä mehua). Paasto antaa keholle ja mielelle aikaa puhdistautua, levätä ja uudistua.

Kurssin **ohjaajana** toimii lääkäri Riitta Piilo, joka on perehtynyt paastoon oman koulutuksellisen erikoistumisensa puitteissa Saksassa. Ohjaaja on paikalla aamusta iltaan ja osaa neuvoa monenlaisia kehon puhdistusta tukevia lisävinkkejä paastoaville. **Avustavana ohjaajana** toimii dipl. ravintoterapeutti Minna Hansen.



Kurssin sisältö:

Su 1.7.

klo 12-14 Majoittuminen

klo 16 -17 Tervetuliaismalja - tutustumme toisiimme ja viikon ohjelmaan
Iltasauna/-uinti

Ma – To 2-5.7. paastopäivät

- Aamu- ja iltateet – laadukkaita saksalaisia lääkeyrttilaatuja hyödyntäen (detox, rentoutuminen, stressin purku)

- Suolihuuhtelut aamuin (+ tarvittaessa illoin)

- 2x päivässä ohjattu itsetuntemusryhmä n.1,5 tuntia

Yksi ryhmä keskittyy fyysiseen aspektiin, se voi olla esim.

rentoutumista, joogaharjoitteita, metsäretkiä, paastoa tukevia fyysisiä harjoitteita ym.

Toisessa keskusteleavassa ryhmässä jaetaan paastokokemuksia ja tutustutaan viikkoon liittyviin eri teemoihin lääkärin johdolla (mm. fysiologiset tapahtumat paaston aikana, paaston vaikutusmekanismit, myös mahdolliset oireet & ongelmat sekä niiden ratkaisut)

- 3x/pv juures-/hedelmä-/vihannestuoremehu (tai UC-juoma)

- Mehukoulu päivittäin - perehtyminen mehujen valmistukseen pienryhmissä.

- Ulkoilua, lepoa, uintia, veneilyä, saunomista 4x /vk, kävelyä jne. kykyjen ja tarjonnan mukaan.

- Turvesauna /infrapunasauna halukkaille omakustannushintaan (mahdollisuuksien mukaan)

Pe 6.7.

Kuten edellä, mutta alamme valmistautua paaston lopettamiseen

La 7.7.

Kuten perjantai, mutta kevyt aamiainen. Lopetamme lauantaina kevytlounaaseen, kokoonnumme vielä pieneen palaveriin kiteyttämään viikon kokemuksia ja toivottamaan toisillemme hyvää kotimatkaa (n. klo 14). Tarvitessa mahdollista vielä levätä hetki ennen lähtöä.

Jokaisella on mahdollisuus myös vetäytyä levolle aina silloin kun siltä tuntuu, mutta pidämme myös 2-3 tunnin siestan päivittäin. Osallistuminen ryhmiin ei ole pakollista. Päiväohjelmaa voidaan myös vielä muokata kurssin aikana. Pyrimme olemaan mahdollisimman paljon ulkona sään mukaan. Sateen sattuessa pääsemme sisätiloihin. Kurssille ilmoittautuneille lähetämme ohjeet paastoon valmistautumisesta, ajo-/matkustusohjeet sekä tarkemman päiväohjelman.

Mikäli olet kiinnostunut henkilökohtaisesta terapia-keskustelusta ohjaajan kanssa kurssin aikana (ohjaajalla psykoterapiapätevyys), niin se on mahdollista erillistä korvausta vastaan. Toiveista tulee mielellään ilmoittaa jo ennen kurssia.



Kurssin hinta:

	<u>Piharakennus</u>			<u>Päärakennus</u>	
	<u>3/4hh*</u>	<u>2hh</u>	<u>(1hh)**</u>	<u>2hh***</u>	<u>1hh</u>
Majoitus + paastomenu	260 €	320 €	(380 €)	380 €	440 €
Kurssimaksu	425 €	425 €	(425 €)	425 €	425 €
yhteensä	685 €	745 €	(805 €)*	805 €	865 €

*) ”kimppahuone” soveltuu esim. kaveriporukalle – varaus tulee tehdä yhtä aikaa

***) Mikäli jää vapaita huoneita

****) Vain 2 kpl, huoneet soveltuvat pariskunnille. Muussa tapauksessa ne myydään 1hh huoneina

Hinnat ovat omilla lakanoilla + pyyhkeillä / Talon omilla lisähinta 15€

Hinta sisältää:

- Majoitus: Piharakennus, mukavuudet vierteisessä lähirakennuksessa
Uusi päärakennus, mukavuudet samassa kerroksessa
- Majoitus omilla linavaatteilla (lisähinta talon linavaatteilla 15 €)
- Mehut, teet, erityisravintovalmisteet, rakentavien päivien ateriat
- Ohjatut ryhmät kokeneen lääkärin johdolla 2x/pv
- Rentoutumisharjoitukset päivittäin
- Tietoa terveyteen liittyvistä aiheista
- Lääkäri paikalla kokopäiväisesti
- Ohjausta paastoa tukevissa Kneipp-hoidoissa (vesihoidot, kääreet jne.) omatoimisesti + sauna
- **Mahdollisuuksien mukaan** pyrimme tarjoamaan leirin aikana hoitoja sitä haluaville erilliseen hintaan kuten esim. turvesauna, intialainen päähieronta jne.
- **Hinta ei sisällä** matkakustannuksia, yksityiskonsultointeja, ylimääräisiä retkiä.
- **Kurssille otetaan rajoitettu määrä osallistujia ilmoittautumisjärjestyksessä**
- Kurssista annetaan erillinen todistus, jolloin yrityksen omistavilla mahdollisuus käyttää kurssimaksu verovähennyksenä
- Ravintoneuvojille /-terapeuteille kurssi antaa myös vinkkejä toimia paasto-ohjaajana

SITOVA ILMOITTAUTUMINEN pe 16.3.2018 MENNESSÄ!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset *Minna Hansen, opintosihteeri:*

050-439 7214 (ti, to & pe klo 9-12) tai

minna.hansen@terveysopisto.fi

Ilmoittautumisen jälkeen (maaliskuussa) peritään ilmoittautumismaksu 100€, maksu palautetaan vain jos kurssi peruuntuu tai sairastumisen johdosta (lääkärintodistuksella).

