

# PAASTO- JA VOIMAANTUMISRETRIITTI

RAUHANRANTA 30.6. - 6.7.2019  
Isojärven rannalla - Pornaisissa



## MIELEN JA KEHON PUHDISTUMINEN SEKÄ VOIMAANTUMINEN

### SINUN HYVINVOINTISI VUOKSI - PAASTO

Retriitillä yhdistyy sekä mielen että kehon puhdistuminen ja voimaantuminen. Liikumme luonnossa, rentoudumme, kuuntelemme itseämme, annamme aikaa itsellemme ja otamme etäisyyttä arjen kiireisiin ja haasteisiin.

Tämä retriitti on paras mahdollinen lahja itsellesi kesäloman alkajaisiksi. Kurssipaikka Rauhanranta on varattu eksklusiivisesti vain tämän retriitin osallistujille, paastorauhan takaamiseksi. Kurssipaikan luonnonläheinen sijainti Isojärven rannalla kaukana liikenteen päästöistä mahdollistaa myös luonnonyrttien käyttämisen osana paastoa.

Paaston aikana pidättäydytään kiinteästä ravinnosta ja nautitaan vettä sekä rajoitettu määrä vihannes/hedelmämehuja sekä yrttiteetä. Vaihtoehtoisesti paasto voidaan viedä lävitse myös Ultra Clear erityisravintovalmisteilla, joihin saat paikan päällä ohjauksen. Paasto antaa keholle ja mielelle aikaa puhdistautua, levätä ja uudistua.

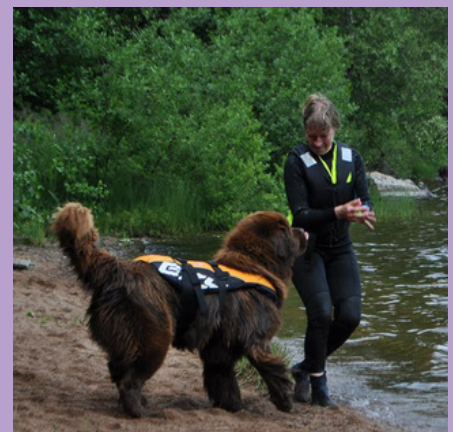
Retriitin ohjaaja Riitta Piilo on paikalla kokopäiväisesti. Riitta osaa neuvoa monenlaisia kehon puhdistusta tukevia lisävinkkejä paastoaville. Avustavana ohjaajana Saluksen tiimistä Mira Hahle.

## RIITTA PIILO

Terveysopisto Saluksen opettaja, lääkäri-psykoterapeutti Riitta Piilo ohjaa tämän retriitin.

Riitalla on kattava ammattikokemus paaston ohjaamisesta. Hän on perehtynyt aiheeseen koulutuksellisen erikoistumisensa puitteissa Saksassa (Saksan lääkärinkamarin myöntämä luontaislääketieteen erityispätevyys), missä paastoja käytetään terapiamuotoina myös sairaaloissa.

Tule oppimaan Riitalta paaston käytäntö ja sen hyödyt, omakohtaisesti.



# MAJOITUS JA HINNOITTELU

## VALITSE MIELEINEN MAJOITUSMUOTO - MITÄ HINTA SISÄLTÄÄ

Majoittuminen tapahtuu järven rannalla, ihanissa mökkimäisissä maisemissa, omassa rauhassa.

- Majoitus: piharakennuksessa, missä mukavuudet viereisessä lähirakennuksessa tai päärakennuksessa, missä mukavuudet samassa kerroksessa
- Majoitus omilla liinavaatteilla (lisähinta talon liinavaatteilla 15€)
- Mehut, teet, erityisravintovalmisteet, rakentavien päivien ateriat
- Ohjatut ryhmät kokeneen lääkäri-psykoterapeutti Riitta Piilon johdolla kaksi kertaa päivässä
- Rentoutumisharjoitukset päivittäin
- Monipuolisesti ja helposti ymmärrettävästi tietoa terveyteen liittyvistä aiheista
- Lääkäri-psykoterapeutti Riitta Piilo on paikalla kokopäiväisesti
- Ohjausta paastoa tukevissa Kneipp-hoidoissa (vesihoidot, kääreet jne.), omatoimisesti
- + sauna 4x / vk
- Kurssista annetaan erillinen todistus, jolloin yrityksen omistavilla mahdollisuus käyttää kurssimaksu verovähennyksenä
- Ravintoneuvojille /-terapeuteille tämä retiriitti antaa myös vinkkejä siihen, miten he voivat itse toimia paasto-ohjaajana --> HUOM halukkaille voidaan järjestää 1,5 tunnin opetus paastoryhmien ohjauksen saloista. Tämä on oivallinen työkalu oman vastaanottotyön monipuolistamiseksi

Huomaathan, että hinta ei sisällä matkakustannuksia. Yksityiskonsultoinnit ovat erikseen varattavissa etukäteen ja saat niiden hintatiedot Saluksen opintotoimistosta.



### VIIKON MITTAISEN PAASTORETRIITIN HINNOITTELU

	Piharakennus			Päärakennus	
	3/4hh*	2hh	(1hh)**	2hh***	1hh
Täyshoito - sis. paastomenu.....	260€	320€	(380€)	380€	440€
Kurssimaksu .....	375€	375€	(375€)	375€	375€
Yhteensä.....	635€	695€	(755€)	755€	815€

\*) Alueella on useita erilaisia tiloja missä voi veäytyä omaan rauhaan, vaikka majoittuminen tapahtuisi ryhmähuoneessa

\*\*) Mikäli yhdenhengen huoneita jää

\*\*\*) Vain kaksi kappaletta, hinta pätee jos huone/huoneet tulevat täyteen, muutoin 1hh hinta

Hinnat omilla lakanoilla + pyyhkeillä. Mikäli haluat talon omat lakanat lisätään hintaan 15€ maksu.



## SUUNTAA ANTAVA RETRIITTIOHJELMA

### Sunnuntai 30.6.

- Kello 12-14 majoittuminen Rauhanrantaan
- Kello 16 -17 tervetuliaismalja
- Tutustumme toisiimme
- Käymme läpi viikon inspiroivan ohjelman
- Iltasauna ja uintia järvessä

### Maanantai 1.7. - torstai 4.7.

- Heti aamusta tee ja muu aamueväs tarjoilu
- Aamut vietämme vapaan ohjelman merkeissä, jotta voit herätä omaan tahtiin ja valmistautua päivään rauhassa
- Suolihuuhtelut aamuisin (+ mielellään myös illoin)
- Yhteinen päivänavaus
- Kaksi kertaa päivässä ohjattu itsetuntemusryhmä n.1,5 tuntia
- \*\*Yksi ryhmä keskittyy fyysiseen aspektiin. Se voi olla rentoutumista, joogaharjoitteita, metsäretkiä, paastoa tukevia fyysisiä harjoitteita ynnä muuta
- \*\*Toisessa keskusteleavassa ryhmässä jaetaan paastokokemuksia ja tutustutaan viikkoon liittyviin eri teemoihin terapeutin johdolla
- 3x/pv juures-/hedelmä-/vihannestuoremehu (tai UC-juoma)
- Mehukoulu - perehdymme mehujen valmistukseen pienryhmissä
- Ulkoilua, lepoa, uintia, veneilyä, saunomista neljä kertaa viikon aikana, kävelyä jne. Oman energiatason sekä tarjonnan mukaan
- Turvesauna & infrapunasaua halukkaille omakustannushintaan

### Perjantai 5.7.

- Kuten edellä, mutta alamme valmistautua paaston lopettamiseen
- Mehukoulu jatkuu

### Lauantai 6.7.

- Kuten perjantai, mutta kevyt aamiainen
- Lopetamme kevytlounaaseen, kokoonnumme vielä pieneen palaveriin kiteyttämään viikon kokemuksia. Saat samalla ohjeita miten voit ylläpitää arjessa puhdasta kehoa ja mieltä
- Toivotamme toisillemme hyvää kotimatkaa noin kello 14.00

## MUUTA

Jokaisella on mahdollisuus vetäytyä levolle aina silloin, kun siltä tuntuu. Sen lisäksi pidämme myös 2-3 tunnin siestan päivittäin.

Osallistuminen ryhmien aktiviteetteihin on vapaavalintaista. 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 terapiakeskustelusta paaston ohjaajan Riitta Piilon kanssa kurssin aikana (ohjaajalla psykoterapiapätevyys), niin se on mahdollista erillistä korvausta vastaan (saa KELA-korvauksen).  
Toiveista tulee mielellään ilmoittaa jo ennen kurssia soile.sikstrom@terveysopisto.fi



## PALAUTTEITA AIEMMILTA PAASTORETRIITEILTÄ

"Enemmän kuin odotinkaan, kiitollinen, tyytyväinen ja energinen olo"

"Olen puhdistunut fyysisesti sekä henkisesti"

"Energiavirrassa on ihana olla, sydäntä lämmittävä viikko"

"Kiitos tästä valtavasta energiasta ja ihanasta viikosta"

"Kehon ja sielun huoltoleiri"

"Rinta täynnä kiitollisuutta voimaantumisesta"



## MIKSI SINUNKIN KANNATTAA OSALLISTUA TÄLLE RETRIITILLE?

KUN HALUAT TURVALLISEN JA AMMATTIMAISEN PAASTO-OHJAUKSEN - VALITSE TERVEYSOPISTO SALUS

- 1) Ammatillisesti asiantunteva paasto-ohjaus
- 2) Kurssipaikka varattu yksinoikeudella paastoryhmälle
- 3) Hiljainen luontoympäristö ilman häiritseviä ääniä
- 4) Kokonaisvaltainen perehtyminen kurssin aiheeseen
- 5) Laadukkaat paaston tukitoimet ja -valmisteet
- 6) Talon runsaat ja monipuoliset yrttiviljelmät edullisesti mehkoulun käytettävissä
- 7) Vertaistuki ohjaajien ja kurssiryhmän kautta

**Lämpimästi tervetuloa voimaantumaan luonnon helmaan paaston äärelle!**

**Inspiroivin paastoterveisin,  
Terveysopisto Saluksen tiimi**

## ILMOITTAUTUMINEN

Retriitille pääsee mukaan vain rajoitettu määrä osallistujia, ilmoittautumisjärjestyksessä.

Soile Sikström, opintosihteeri:  
050 439 7214  
(ti, to & pe klo 9-12) tai  
soile.sikstrom@terveysopisto.fi

Sitovat ilmoittautumiset  
30.4.2019 mennessä.  
Ilmoittautumisen jälkeen saat  
kyselylomakkeen, jolla  
varmistamme soveltuvuuden  
paastoon, jonka jälkeen  
maksetaan 100€  
ilmoittautumismaksu.  
Loppusumma maksetaan  
24.6.2019.

100€ ilmoittautumismaksu  
palautetaan, jos retriitti  
peruuntuu liian vähäisen  
osallistujamäärän takia.

100€ ilmoittautumismaksua ei  
palauteta, mikäli peruutat  
oman osallistumisesi  
ilmoittautumisen jälkeen. Toki  
sairastapauksissa 100€  
ilmoittautumismaksu  
palautetaan,  
lääkärintodistusta vastaan.