



Hyvä huominen alkaa tänään

## Hengähdyshetki läheiselle!

Elämä päihdeongelman varjossa kuluttaa aina läheisen voimia. Elämä jatkuvassa huoleessa, pelossa ja avuttomuudessa on ilotonta ja raskasta. Katse on koko ajan pois itsestä. Tämän hengähdyshetken tarkoitus on kääntää katse takaisin maailman tärkeimpään ihmiseen; sinuun itseesi.

Miten sinä voit kaiken tämän keskellä?  
Kurssi on vapaa kaikesta suorittamisesta. Saat tulla lataamaan voimiasi juuri sellaisena kuin nyt olet, ilman mitään paineita. Täällä me tiedämme mitä käyt läpi, et ole yksin.

Lämpimästi tervetuloa voimaantumaan!

Paikka: Rymättylä  
Hinta : 370 € / 550 € (majoituksella)

Rymättylä  
[Ruokoraumatie 380](#)  
[21140 Rymättylä](#)

info@rehab365.fi  
041 313 5580



Aluehallintovirasto

Meillä on aluehallintoviraston lupa yksityisen sosiaalihuollon ympärivuorokautisten palvelujen tuottamiseen.



Olemme Kelan hyväksymä kuntoutusrahan oikeuttava päihdehuollon kuntoutuslaitos.

#alkoholiriippuvuus #huumeriippuvuus #lääkeriippuvuus #peliriippuvuus #palvelutläheisille

## Lauantai

10.00

**Tervetuloa.**

Esittely, yhteiset pelisäännöt. Meidän tarinamme.

Luento: Läheisriippuvuus; mistä tässä on kysymys.

Lounas, välitehtävä

Luento jatkuu, tehtävien purku.

Voimavarani tässä hetkessä harjoitus

Päivällinen

Kehomeditaatio

Voimavarakortit, voimauttavat kysymykset

Päivän purku

Iltaapala,sauna,lepo

## Sunnuntai

10.00

Aloituspöytä, aamun tunnelmat

Stressi luento. Stressin merkit kehossa, oma jaksaminen

EFT, mindfulness ja muut työkalut.

Lyhyt meditaatio; Omassa kehossa

Lounas

Voimavarapankki harjoitus

Sisäinen puhe ja pelkoajatukset stressin aiheuttajina

Kirje itselle

Tauko ulkoilulle

Lyhyt meditaatio; Omassa kehossa

Jatkosuunnitelmien teko, toipumisen suunnittelu

Päivän purku, palaute, intuitiokortit

Päivällinen, kahvit ja kotiinlähtö (noin 17.00)