

LÖYTÖRETKI-ohjelma. Hyvinvointileiri 16.-20.7.2025, Toivonlinna, Kaarina.

Klo	Keskiviikko 16.7.	Torstai 17.7.	Perjantai 18.7.	Lauantai 19.7.	Sunnuntai 20.7.
6:45–8:30	<i>Tervetuloa leirille!</i>	Omatoimista reippailua	Omatoimista reippailua	Omatoimista reippailua	Omatoimista reippailua
8:30		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen
9:30		Aamunavaus Teemu Keronen	Aamunavaus Merja Kinnunen	Vapaata	Aamunavaus Teemu Keronen
10:00		Terve ja epäterve vaativuus – Irti haitallisesta perfektionismista Leena Rana	Sosiaalisten suhteiden vaikutus terveyteen – Lisää vuosia elämään ja elämää vuosiin Leena Rana	Jumalanpalvelus alkaen 10.30. Raamatuntutkiskelu Aki T. Pirskanen	Sisältä lähtevä johtajuus – Kuinka oikeat arvot muuttuvat vaikuttavaksi toiminnaksi Kris Lenart
11:15		Keskustelua aiheesta	Keskustelua aiheesta	Salomonin Salaisuus Kris Lenart	Keskustelua, kokemuksia, kysymyksiä
12:30		Lounas	Lounas/Kirpputori auki	Lounas	Lounas
14:00		Iloa ja hyvinvointia liikunnasta Teemu Keronen	Lepoa/Kirpputori auki	Lepoa	<i>Turvallista kotimatkaa!</i>
15:00		Tauko	Tauko	Tauko	
15:15		Ryhmät/ Aktiviteetit	Ryhmät/ Aktiviteetit	Kävelyä	
16:00	Virkisty rantasaunassa	Virkisty rantasaunassa	Virkisty rantasaunassa	Metuseläin terveysresepti	
17:30	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
19:00	Luomiskertomuksen Viisautta Kris Lenart	Tarkoitus Kris Lenart	Uudelleenaloitus Kris Lenart	Kuinka murtaa kahleet ja alkaa kukoistaa Kris Lenart	
21:00–22.30	Lepoa / Rantasaunat	Lepoa / Rantasaunat	Lepoa / Rantasaunat	Lepoa	
22.30–08:00	Unirauha	Unirauha	Unirauha	Unirauha	

Huomioithan unirauhan, kiitos!