HALUATKO LISÄÄ ENERGIAA JA JAKSAMISTA,
TAI SELKEÄMPÄÄ RYTMIÄ ARKEEN?



NUOREN AIKUISEN

Hyvinvointi- ja terveysvalmennus

Tämä valmennus on sinulle, joka haluat voida paremmin ilman suorituspaineita tai täydellisyyden tavoittelua. Valmennuksessa voidaan pohtia esimerkiksi, miten:

- lisätä jaksamista ja palautumista arjessa
- löytää arkeen tasapainoa tai rytmiä
- parantaa unta, ravitsemusta tai lisätä liikettä
- vahvistaa motivaatiota ja itsetuntoa
- rakentaa hyvinvointia omalla tavalla

Nuoren aikuisen **maksuton hyvinvointi- ja terveysvalmennus** on tarkoitettu 16–29-vuotiaille satakuntalaisille.

Ota yhteyttä omaan sote-keskukseesi tai terveydenhoitajaan, jotta voidaan arvioida, sopisiko valmennus sinulle.

PIENILLÄKIN MUUTOKSILLA VOI SAADA PAREMMAN OLON.

Satakunnan hyvinvointialue