

SUPERTREENIT 2019 LUENNOT

MAIJAMÄEN LIKUNTAKALLIN LUENNOT		NAANTALIN KYLPYLÄN LUENNOT	
	Maijamäen auditorio 128 hlö/tunti	Sali 1 30 hlö /tunti	Sali 2 30 hlö /tunti
9.15-10.00	Omaa aikaa arkeen: liiku! Henna Laukka, KTM, sh amk, johdon työhajaaja, NLP-Trainer	Vahva vastustuskyky Ayurvedan avulla Johanna Lundqvist, FM, Ayurveda Life Coach, joogaohjaaja	Kun perheeseen tulee sairautta Liisa Väällä, pari- ja perhepsykoterapeutti, toiminnanjohtaja
10.15-11.00	Aktiiviliikkujan vammojen ehkäisy ja palautuminen Marko Yrjövuori, fysiikkavalmentaja, athletic trainer	Puhdas ravinto liikkuvan naisen näkökulmasta Jonna Westerberg, fysiikkavalmentaja, hyvinvointivalmentaja	Virkistä ja vahvista parisuhdetta Liisa Väällä, pari- ja perhepsykoterapeutti, toiminnanjohtaja
11.15-12.00	Miten varmistan oman tulevaisuuskuntoisuuteni? Niko Herlin, futuristi, yritysjohtajan konsultti ja yrittäjä	Hallitse hyvinvointiasi Kira Tiivola, terveys- ja voimavaravalmentaja, hyvinvointiasiantuntija	Tunne kehosi – tunne mielesi Mari Sipilä, diplomi tunnevyöhyketerapeutti, vauvahieronnan opettaja Laura Palonen, tunnevyöhyketerapia-opiskelija, personal trainer
12.45-13.30	Hyvä ravinto - tunnista huuhaa Mia Laakso, LitM, ravintovalmentaja	Iloa ja selkeyttä kapselipukeutumisesta Iina Lappalainen, kapselipukeutumisen asiantuntija, yrittäjä	Liike on lääke, mutta miten palautut? Nina Pajanti-Raudus, yrittäjä, psyk.sh, rentoutusterapeutti. Ulla Ollikkala, psykofyysinen fysioterapeutti, rentoutusterapeutti
13.45-14.30	Varttikin riittää! - kotitreeneit ja arkiliikunnan uusi aikakausi Anna Saivosalmi, valmentaja, opettaja, bloggaaja, hyvinvointikirjailija	Tunne itsesi - ymmärrä itseäsi? Tiina Ekman, psykologi, psykoterapeutti	Toimiminen hätätilanteissa Marko Ahtonen, operatiivinen johtaja, ensiavun kouluttaja Jari Kouvalainen, toimitusjohtaja, ensiavun kouluttaja
14.45-15.30	Luontainen itseluottamus – Miten nousta jaloilleen, kun jalat lähtevät alta? Niko Leppänen, mentaalivalmentaja, tietokirjailija	Tunnekuuhu haltuun Elina Kauppila, tunne- ja vuorovaikutuskouluttaja, kirjailija, FM	Ihmiskeho, liike ja liikkuminen - uskomukset, käsitykset, myytit ja muut Marko Grönholm, fysioterapeutti
15.45-16.30	Miten voimme edistää aivoterveystämme omilla elintavoillamme? Risto O.Roine, neurologian professori, Turun yliopisto	Haaveiletko liikunnasta ilman laseja? Minna Sandberg-Lall, LT, silmätautiopin dosentti, silmäkirurgi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi - levon ja palautumisen rooli jokaisella liikkujalla Mikko Äikäs, yrittäjä, Roosa Hannula, yrittäjä
16.45-17.30	SuperNaurut Mikko Vaismaa, Stand Up -koomikko	Luonnonmukainen ravinto hyvinvoinnin tukena Annamari Seilola, ravintoterapeutti	Hyödyllistä, hyvää ja terveellistä! Marit Heikura, hyvinvointivalmentaja, LitM, Pro Wellness kouluttaja Anu Torkkeli, hyvinvointivalmentaja, EFT-hoitaja