



## Sovelletun rentoutuksen kurssi

**Sovelletun rentoutuksen kurssi alkaa keskiviikkona 25.1.2012 klo 16.30**

Sovellettu rentoutus on itsehallintamenetelmä, jonka avulla voit ennaltaehkäistä ja hoitaa stressiä ja työuupumusta, parantaa unenlaatua ja siten lievittää väsymystä ja jopa kipua.

Tavoitteena on oppia rentoutumaan lyhyessä ajassa omatoimisesti missä tahansa, milloin tahansa. Saat itsellesi oivan keinon katkaista kiirettä ja vaikuttaa omaan jaksamiseesi. Rentoutumisen oppiminen vaatii säännöllistä harjoittelua omatoimisesti ryhmän tapaamisten välillä. Tuo itsesi sellaisenaan mukaan. Rentoutuminen tapahtuu istuen, joten siihen ei tarvitse varautua mitenkään erityisesti.

Sovellettu rentoutusryhmä kokoontuu kerran viikossa noin tunnin kerrallaan. Ryhmän koko on noin 10-12 henkilöä. **10 kerran kurssin hinta on 215 euroa.**

Paikkana Kuntoutus ORTON, Invalidisäätiö  
Rentoutushuone, G-siipi, 1. Krs

### Yhteydenotot ja sitovat ilmoittautumiset:

Jutta Alén  
Puh.(09) 4748 6940  
jutta.alen@orton.fi

### Kuntoutus ORTON

Tenholantie 10  
PL 29  
00280 Helsinki

Puh. +358 9 474 81  
www.kuntoutusorton.fi

