



KOTO

Lempeästi vahvemmaksiksi

14 päivän hyvinvointimatka

“Tämän matkan aikana opettelemme kohtelevaan itseämme samalla lempeydellä kuin kohtelisimme parasta ystäväämme”

-Erika



Tervetuloa

Lämpimästi tervetuloa mukaan KOTO – Lempeästi vahvemmaksi -hyvinvointimatkalle.

Olen todella iloinen, että päätit lähteä mukaan.

Seuraavien 14 päivän aikana emme tavoittele täydellisyyttä emmekä suorittamista. Sen sijaan rakennamme hyvinvointia pienin askelin – lempeästi, hyväksyvästi ja omaa kehoa kuunnellen.

Jokainen harjoitus kestää noin 10–30 minuuttia, joten niiden on helppo löytää paikkansa myös kiireisessä arjessa.

Toivon, että nämä kaksi viikkoa antavat sinulle lisää energiaa, liikkuvuutta, voimaa ja ennen kaikkea muistuttavat siitä, kuinka tärkeää on pitää huolta myös itsestäsi.

Kuljen tämän matkan kanssasi ❤️

Lämpimin terveisin,

Erika



Hei, olen Erika

Liikunta ja hyvinvointi ovat kulkeneet mukani yli 35 vuoden ajan. Olen saanut ohjata tuhansia ihmisiä erilaisissa liikuntaryhmissä, yrityksissä ja verkkotunneilla sekä Suomessa että ulkomailla.

Viimeiset 15 vuotta jooga on ollut suuri osa elämäni, ja olen saanut ohjata yli 3000 verkkotuntia Yogaian opettajana. Nykyään opetan omassa KOTO-studiossani Raaseporissa.

Vuosien varrella olen oppinut yhden tärkeän asian: **Hyvinvointi ei synny suorittamalla.**

Se syntyy pienistä teoista, jotka toistuvat päivä toisensa jälkeen.



KOTOn ajatus

KOTO syntyi ajatuksesta, että hyvinvointi saa olla lempeää. Meidän ei tarvitse jatkuvasti puskea kovempaa.

Voimme vahvistaa kehoa, lisätä energiaa ja pitää huolta itsestämme myös rauhallisesti ja hyväksyvästi.

Haluan rohkaista sinua puhumaan itsellesi samalla tavalla kuin puhuisit parhaalle ystävällesi.

Lempeys ei ole heikkoutta. Se on vahvuutta.

Näin käytät kurssia

- Tee yksi harjoitus päivässä.
- Kuuntele aina omaa kehoasi.
- Voit pitää lepopäivän, jos tarvitset sitä.
- Tee harjoitukset omaan tahtiisi.
- Voit palata kurssille aina uudelleen.

Muista: **Pienetkin askeleet vievät eteenpäin**



Kurssiohjelma:

Aloitus:

Tervetuloa Yhteiselle matkalle

Päivä 1

Niska, hartiat & yläselkä (13,24 min)

Pehmeä alku, joka vapauttaa jännityksiä ja parantaa ryhtiä.

Päivä 2

Lantion seudun avaus (18,26 min)

Lisää liikkuvuutta ja tilaa lantiolle.

Päivä 3

Tuolijooga (15,35 min)

Lempeää liikettä koko keholle

Päivä 4

Rentouttava venyttely (23,32 min)

Anna keholle aikaa palautua.

Päivä 5

Reipas kävely (12,29 min)

Lisää energiaa ja hyvää mieltä.

Päivä 6

Korsetti kuosiin (15,29 min)

Herätellään keskivartalo lempeästi ja vahvistetaan lihaksia.

Päivä 7

Keppijumpasta energiaa (14,44 min)

Hauska ja monipuolinen harjoitus koko keholle.

Päivä 8

Kasvojenkohotus (13,05 min)

Kasvojumppaa ja rentoutta ilmeeseen.

Päivä 9

Kiinteyttä käsivarsiin (15,57 min)

Voimaa arkeen.

Päivä 10

Tasapainoharjoitus (18,32 min)

Harjoitellaan tasapainoa ja kehonhallintaa.

Päivä 11

Selkä kuntoon (15,20 min)

Vahvistetaan selkää ja lisätään liikkuvuutta.

Päivä 12

Kadonneen vyötärön metsästys (19,32 min)

Lempeä mutta tehokas keskivartaloharjoitus.

Päivä 13

Lihaskuntojumppa (21,47 min)

Koko kehon vahvistava harjoitus.

Päivä 14

Rentoudu ja nauti (18,07 min)

Pysähdytään hengittämään, palautumaan ja nauttimaan siitä, mitä kahden viikon aikana on tapahtunut.

KIITOS (3,51)

Onneksi olkoon! Olet kulkenut tämän matkan loppuun asti. Toivon, että nämä kaksi viikkoa olivat vasta alku.

Hyvinvointi ei synny yhdestä suuresta päätöksestä. Se rakentuu pienistä teoista, joita toistamme lempeästi päivä toisensa jälkeen.

Muista aina: **Kohtele itseäsi samalla lempeydellä kuin kohtelisit parasta ystävääsi.**

Lämpimin terveisin,

Erika ❤️

Muistiinpanoja

Opin kurssin aikana...

Keho tuntuu...

Olen kiitollinen...

Mitä opin itsestäni?

Hyvinvointilupaukseni?

[illegible]

Muista tämä hetki. Muista miltä tuntui hengittää rauhassa.

Sinun ei tarvitse olla täydellinen.

Lempeästi.

