

VIERUMÄKI

KOKOUS,

JOKA TEKEE HYVÄÄ MIELELLE,
TIIMILLE JA TULOKSELLE.

Vierumäen Kunnan Startti on kokouspäivän ympärille rakennettu kokonaisuus, jossa keho, mieli ja koko tiimi saavat uuden vaihteen päälle.

Valittavana on kolme erinomaista ja erilaista tapaa vahvistaa tiimihenkeä ja työhyvinvointia, ja niiden kautta myös tulosta. Jokaiselle työyhteisölle löytyy juuri omaan tempoon ja tiimikoostumukseen sopiva kokonaisuus.



VIERUMÄEN
**KUNNON
STARTTI**
KOKOUSPAKETIT



RENTO STARTTI

**KOKOUS, JOSSA KIIREEN
KORVAA HENGITYS.**

Rento Startti tarjoaa tiimillesi lempeää palautumista, hyvää oloa ja jaksamista, joka kantaa aina arkeen asti. Uppoudu rauhalliseen yhdessäoloon sekä hyvinvointiin, joogan, venyttelyn ja rentouttavien hetkien parissa.



OHJELMA

PÄIVÄ 1

08.30-09.00	Aamukahvi
09.00-10.45	Hyvinvointiluento: Arjen jaksamisen parantaminen – uni kaiken pohjana
11.00-12.00	Workshop / tiimipalveri
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V
13.00-14.30	Kokous
14.30-15.30	Päiväkahvi (smoothie/hyvinvointijuoma) + majoittuminen
16.00-16.45	Jooga + rentoutus / joku muu
17.00-18.30	Palauttavat poreet + sauna
19.30	Päivällinen

PÄIVÄ 2

8.00-9.00	Aamiainen
9.00-12.00	Kokous
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V

VIERUMÄKI



HIKI- STARTTI

**KOKOUS, JOKA LISÄÄ VAUHTIA
VERENKIERTOON.**

Hikistartti on tehokas hyvinvointi- ja adrenaliiniruiske, jonka parissa tiimisi pääsee haastamaan itseään ja löytämään uutta puhtia tekemiseen. Energinen ohjelma yhdistää liikuntaa ja testausta nostattaen sykettä sekä tiimihenkeä.



OHJELMA

PÄIVÄ 1

08.00-09.00	Inbody-mittaus
08.30-09.00	Aamukahvi
09.00-09.45	Hyvinvointiluento: Liikunnan määrä, teho ja palautuminen
10.00-12.00	PKK + palaute
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V
13.00-14.30	Kokous
15.00-15.30	Päiväkahvit (urheilullinen välipala) + majoittuminen
16.00-16.45	Hikiliikunta (Hyrox tai crosstraing) + lihahuolto
17.00-17.45	Palauttavat poreet + sauna (tai kuntosalimahdollisuus)
19.30	Päivällinen

PÄIVÄ 2

8.00-9.00	Aamiainen
9.00-12.00	Kokous
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V

VIERUMÄKI



MIELLEN STARTTI

**KOKOUS, JOSSA EI PALA
VAAN PALAUTUU.**

Mielen Startti antaa tiimillesi tilaa pysähtyä kiireisen arjen keskellä ja keskittyä mielen hyvinvointiin. Rauhallinen rytmi, luonnonläheiset aktiviteetit ja mielen harjoitukset tarjoavat virkistystä, rentoutusta sekä uusia oivalluksia.



OHJELMA

PÄIVÄ 1

08.30-09.00	Aamukahvi
09.00-09.45	Aamukävely Valkjärvellä
10.00-11.45	Mielen hyvinvoinnin luento + workshop
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V
13.00-14.30	Kokous
15.00-15.30	Päiväkahvit + majoittuminen
16.00-16.45	Äänimaljarentoutus
17.00-17.45	Palauttavat poreet + sauna
19.30	Päivällinen

PÄIVÄ 2

08.00-09.00	Aamiainen
09.00-12.00	Kokous
12.00-13.00	Lounas, Ravintola V

VIERUMÄKI



**Rentoa palautumista, liikunnallista energiaa
vai mielen hyvinvoinnin vahvistamista?
Valitse tiimillesi sopiva paketti ja vie
työhyvinvointi uudelle tasolle!**

Ota yhteyttä myyntipalveluumme, niin suunnitellaan
yhdessä juuri teille toimiva Kunnan Startti.

yritysmyynti@vierumaki.fi

Lue lisää yrityksille suunnatuista
palveluistamme verkkosivuiltamme.

vierumaki.fi/yrityksille-ja-ryhmille