

OHJELMA, ODL Workshop

9.30 – 10.00	Rentoutuminen ja mindfulness
10.15 – 10.45	Yksin vai yhdessä hallittua muutosta tekemässä
11.00 – 11.30	Rentoutuminen ja mindfulness
11.45 – 12.15	Yksin vai yhdessä hallittua muutosta tekemässä
12.30 – 13.00	Rentoutuminen ja mindfulness
14.00 – 14.30	Liikettä työpäivään
15.20 – 15.50	Tietoinen syöminen

ODL 