

PANIIKKIHÄIRIÖYHDISTYKSEN JÄRJESTÄMÄ KUNTOOUTUSVIIKONLOPPU

Kunnon Paikka 23-25.9.2016

OHJELMA

PE 23.9.2016

- 13.00-13.15 Saapuminen ja tervetulokahvit hotellin aulassa
- 13.15-14.30 Tervetulo-tilaisuus kabinetissa:
Yhdistyksen puheenjohtaja Kari Teittisen puheenvuoro
Viikonlopun ohjelman sekä Kunnon Paikan esittely
- 14.30-14.50 Huoneisiin asettuminen
- 15.00-17.30 Hengitysharjoituksia osa 1
- 17.30-18.30 Päivällinen

LA 24.9.2016

- 8.00-9.00 Aamiainen(hotelliin majoittuville)
- 9.00-10.00 Luento unihäiriöistä, EL Antti Lepola
- 10.00-13.00 Mahdollisuus käyttää hotellin tarjoamia palveluita(kylpylä, kuntosali, ulkoilu, ym), omakustanteinen lounas.
- 13.00-16.00 Hengitysharjoituksia osa 2
- 16.30-18.30 Päivällinen

SU 25.9.2016

- 9.00-10.00 Lääkärin kyselytunti, LT Ulla Lepola, LL Hanna Lepola
- 10.00-13.00 Mahdollisuus käyttää hotellin tarjoamia palveluita sekä omakustanteinen lounas.
- 13.00-16.00 Hengitysharjoituksia osa 3
- Tilaisuus päättyy.