

Etätyö- retriitin aikataulu

(suuntaa-antava,
pienet muutokset
mahdollisia)

8.45–9.15 Kirjautuminen Zoomiin, kirjallinen esittäytyminen verkkoalustalla (Padlet)

9.15–9.45 Yhteinen aloitus ja harjoitus – Teema: Levosta käsin työskentely

9.45–10.45 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

10.45–10.55 Kehollinen harjoitus – paluu lepotilaan

10.55–11.55 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

11.55–12.00 Kehollinen harjoitus – paluu lepotilaan

12.00–12.30 Lounastauko

12.30–12.50 Yhteinen orientaatio ja harjoitus – Teema: Energian suuntaaminen

12.50–13.50 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

13.50–14.00 Kehollinen harjoitus – energian suuntaaminen

14.00–15.00 2 x 25 min työskentelyaikaa (välissä oma 5 min tauko)

15.00–15.30 Yhteinen lopetus ja harjoitus – Teema: Riittävän hyvä
