



kiireen kesyitys

Kiireenkesytys® on suomalainen työkulttuurin ja itsensä kehittämisen ratkaisukeskeinen konsepti.

*Yksi nauttii kiireestä ja kokee sen voimaannuttavaksi.  
Toinen ahdistuu, eikä pysty keskittymään olennaiseen.  
Tärkeintä on itse oivaltaa, millaiset tilanteet tekevät kiireiseksi ja kuinka niitä käsittelee.*

*"Kiireenkesytys on noussut ammattitaitojen joukkoon. Maailmassa, jossa kaikkea on liikaa ja vauhti tuntuu vain kiihtyvän, kiireenkesytyksestä on tullut sekä selviytymishaaste että eheytymisprosessi. Kyseessä on aina henkilökohtainen suhde aikaan, mutta jokainen meistä vaikuttaa ympäristöönsä joko lisäämällä kiireen tai levollisuuden tuntoa. Ketään meistä ei liene koulutettu kiirehaasteen kohtaamiseen missään opinahjossa. Meistä on tullut opiskelijoita, ilman että tiesimme ilmoittautuvamme tämän vaativan aiheen pariin."  
- ANJA KULOVESI*

## LISTAUDU KIIREENKESYTYS PÖRSSIIN

Kiireenkesytys pörssiin tullaan porukalla pysähtymään hetkeksi ja miettimään ajan merkitystä elämässämme. Se on ainoa meille annettu todellinen pääoma, kaikki muu on ihmisten keksimää.

**Erityisesti työpaikan TYKY-päivään sopiva paketti sisältää:**

- noin 2 tunnin perehtymisen Kiireenkesytys-konseptiin
- tunnin liikuntajakson, joka voi olla rauhallista venyttelyä ja rentoutumista tai kesytysliikuntaa kovaa ja korkealta
- lopuksi nautitaan hedelmiä ja smoothieta

**Noin 10 hengen ryhmän hinta on 375 €.**

Kiire kesyyntyy myös kaveri- tai harrastusporukalla!

**Kiireenkesytysvalmentajanasi toimii yrittäjä, fysioterapeutti Minna Penttilä**

minna.penttila@icloud.com

puh. 0500 878 365

Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskus  
Kutomonkuja 2 A, Forssa

www.vkfysio.fi



**KUTOMON**  
FYSIOTERAPIA JA LIIKUNTAKESKUS