



Aurinkoinen tervehdys!

NEO:n palvelutarjonta on jälleen laajentunut;

Paljon kysytty Homeopaatin vastaanotto löytyy nyt meiltä, kun Erikoissairaanhoidaja, Homeopaatti Kaarina Kalaoja pitää vastaanottoa NEO:ssa tiistaisin. Kaarinalla on yli 15 vuoden kokemus homeopatiasta ja suunnaton määrä rohkaisevia hoitokokemuksia. **Tutustu tarkemmin Homeopatiaan sekä käytännön kokemuksiin ja tapauksertomuksiin** nettisivuillamme Palvelut –osiossa, Homeopatia.

Riitta Alatalo on tullut mukaan joukkoomme ja Riitan ammattitaidon myötä saamme tarjontaamme vahvistusta fysioterapiapalveluille ja **uutena tarjontana työfysioterapia-palvelut; ergonomiaoahjaus ja –neuvonta ja työkykyä ylläpitävä toiminta sekä lymfahoidot**. Riitta on Ylab-Pilates-ohjaaja ja hän käyttää Pilates-menetelmää myös osana fysioterapiaa erityisesti tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Pilates-menetelmää voidaan toteuttaa yksilöllisesti, pienryhmissä (2-3 hlöä) tai max 12 hlön ryhmissä. Lisäksi Riitan palvelutarjontaan kuuluu **Liikunta-, terveys-, ergonomia- ja hyvinvointiaiheiset ryhmätoiminnot**

- Pilates-kurssit
- työyhteisöille ja ryhmille infot ja tietoiskut
- liikunnalliset ryhmät ja ohjaukset
- kuntotestaukset

Riitan palveluista löytyy tarkempaa tietoa nettisivuiltamme kunkin hoitomuodon nimellä www.eheaolo.fi/palvelut



Tarja Wessels on aloittanut hiusterapeutin ja kampaajan työt NEO:ssa. Tarja on koulutukseltaan Parturi-kampaaja, koulutettu Hårologi-hiusterapeutti sekä Shiatsu- ja akupainallustera-
peutti. Kampaamo&hiusterapeutin palveluaikoja hänellä on tarjolla perjantaisin.

Miksi HÅROLOGI-hiusterapeutti?

Hiuksesi ovat yksilölliset. Yhtä yksilölliset kuin sormenjälkesi. Me Hårologi-hiusterapeutit tiedämme sen. Olemme saaneet erikoiskoulutuksen, jonka ansiosta pystymme tarjoamaan Sinulle yksilöllistä palvelua. Tutkimme hiuksiasi ja päänahkaa-
si ja teemme hiustestin, minkä jälkeen voimme antaa Sinulle ammattitaitoisia neuvoja ja käsittelyjä. Tuotteisiin, jotka ostat kotiin, sekoitamme muutaman pisaran eksoottisia uutteita, jotta ne vaikuttaisivat parhaalla mahdollisella tavalla juuri Si-
nun hiustesi ja päänahkasi hyvinvointiin. Tämän palvelun saat vain meiltä Hårologi hiusterapeuteilta.

Ympäristöä säästävää hiustenhoitoa

Hårologien hiusten- ja ihonhoitotuotteet sekä ravintolisät on tehty luonnon parhaista raaka-aineista. Sekä sisältö että pakkaukset ovat biologisesti hajoavia ja meillä on pullojen täyttöpalvelu. Kierrättämällä ja käyttämällä Hårologi-tuotteita otat vastuun ympäristöstäsi.

HUOM! Muistathan myös Kalevalaisen jäsenkorjaajan vas- taanoton joka toinen viikko perjantaisin ja lauantaisin.

Tämän viikon lopulla 22. ja 23.2. on mahdollisuus tulla hake-
maan hyvää oloa Kalevalaisesta jäsenkorjauksesta.



Naurujoogaa, heille, jotka haluavat lisätä hyvinvointiaan hausalla tavalla!

Naurujoogaryhmä alkaa NEO:ssa ti 4.3.-08 klo 18.00-19.30 ja sen jälkeen joka toinen tiistai toukokuun loppuun asti samaan aikaan.

Naurujooga on intialaisen lääkärin Madan Katarian kehittä-
mä metodi. Naurun vaikutukset ovat rentouttavia ja elimistön

hyvänolon tunnetta lisääviä. Nauru puhdistaa ja vahvistaa keuhkoja, vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja ruuansulatusta. Nauru vähentää stressiä, helpottaa kipuja, alentaa verenpainetta ja tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa. Nauru helpottaa oloa ja auttaa vähentämään jännitteitä ihmissuhteissa. Naurujoogan aloitamme 12-25 hlön ryhmäkoolla.

Ilmoittautumiset: sähköpostitse ajanvaraus@ehaolo.fi tai puhelimitse 08 373 370. Ilmoitathan nimesi, osoitteesi ja puhelinnumerosi (sähköpostiosoitteesi). **Hinta:** 55 e

...

HATHAJOOGAAN ja NIA-tanssiin saatavilla nyt myös 5 kerran kortteja! Jooga 40 e/5kkortti ja NIA-tanssi 30 e/5kkortti. Kortteja saa NEO –ehea olo keskukselta (ma-pe klo 9-18)

...

Shindo peruskurssi 19.-20.4.2008

Shindo

Shindo on monipuolinen itsehoito- ja hoitomuoto. Siihen kuuluu rauhallista venyttelyä, rentouden ja rennon vahvuuden harjoituksia sekä hoitoja. Harjoituksilla ja hoidoilla voidaan vahvistaa terveyttä, hyvinvointia ja elämäniloa. Shindon yhtenä tarkoituksena on pitää meridiaanit eli energiakanavat auki. Shindovenytykset purkavat kuormituksia samalla myös tehokkaasti tyypillisiltä kehon jännitysalueilta, alaselästä, hartiasseudusta ja jaloista. Harjoitukset ylläpitävät kehon joustavuutta ja ennaltaehkäisevät jännitysten kertymistä samalla, kun mieli kirkastuu ja rentoutuu.

Shindo peruskurssi

Peruskurssilla tutustutaan kuuteen meridiaanivenytykseen sekä muutamiin niitä tehostaviin tukioitteisiin. Venytykset ovat yksinkertaisia ja ne tehdään rauhallisesti omia tuntemuksia kuunnellen. Rentousharjoitukset antavat oivalluksia omasta tasapainosta sekä kehon ja mielen mahdollisuuksista ottaa rennommin. Alustavasti tutustutaan myös hartioiden, käsivarsien ja jalkaterien hoitoon. Kurssisisältö antaa työkaluja omaan ja läheisten hyvinvointiin.



Kurssilta on **mahdollisuus jatkaa rentoutusohjaajakokonaissuuteen alk. 17.-18.5.2008**, joka onnistuneen näyttötilaisuuden jälkeen antaa oikeuden ohjata shindo venyttelyryhmiä. Rentoutusohjaajakokonaissuuteen kuuluu 40 tuntia lisäkoulutusta peruskurssin jälkeen.

Shindon peruskurssi 19.-20.4.2008

Aika: la 19.4. klo 11-17, su 20.4. klo 10-16

Paikka: NEO, Iso Delfiini 3 krs.

Ohjaajana: Satu Poikonen

Hinta: 180 e

Kurssi toteutuu 10 -> osallistujan kera

Ilmoittautumiset 31.3.-08 mennessä: NEO -ehea olo keskus

p. 08 373 370 tai ajanvaraus@eheaolo.fi.

Lisätietoja www.shindo.fi



Kaivataanko työpaikallanne enemmän työhyvinvointia tukevia palveluja?

Työpaikkanne henkilöstöpäällikkö, virkistystoimikunta ja muut ko. asioista vastuussa olevat henkilöt ovat lämpimästi tervetulleita tutustumaan paikanpäälle NEO:oon ja kuulemaan tarkemmin työhyvinvointia tukevista palveluistamme. Voitte pyytää heitä ottamaan yhteyttä Piaan ja sopimaan sopivaa ajankohtaa tutustumiskäynnille. Pian tavoittaa sähköpostitse pia.ruotsalainen@eheaolo.fi tai puhelimitse 044 577 8829

Ehea olo säännöllisillä hoitokäynneillä

— me autamme teitä ilolla ja ammattitaidolla



NEO
- ehea olo -