



# Hyvinvointivinkit etätyöpäivään

Kevään Kyläpäivät 18.4.2024

Johanna Niilivuo, Suomen Kylät ry



Suomen Kylät  
Finlands Byar



Päivän aloitus

Tauotus

Pysy liikkeessä

Palaudu

Mene metsään

# Päivän aloitus

- ✓ Panosta aamuun
- ✓ Ensimmäiset 45 minuuttia
- ✓ Vesi ja maitohappobakteerit
- ✓ Laita energiat liikkeelle!
- ✓ Selän kuusi suuntaa
  - ✓ Kierrä, taivuta, ojenna, kumarra



# Tauota ja laske kierroksia

- ✓ Suunnittele tauot etukäteen, muistutus kännykkään
- ✓ Kokeile eri tekniikoita! 20 / 5
- ✓ Silmien lepuuttaminen
- ✓ Venyttely ja kevyt liikunta
- ✓ Syö ja juo fiksusti
- ✓ Hengitysharjoitukset: Neliöhengitys, 4/8
- ✓ Aivotauot
- ✓ Kilauta kaverille

# Pysy liikkeessä

- ✓ Liikuta selkää kaikkiin suuntiin
- ✓ Tee rutiini
- ✓ Seiso myös! Silityslaudasta seisomatyöpiste
- ✓ Minuuttikin on tyhjää parempi - älä tee jumpan kestosta kynnyskysymystä
- ✓ Pidä välineet esillä
- ✓ Osallistu haasteeseen
- ✓ Ota sovellus avuksi



# Palaudu

- ✓ Mielekäs tekeminen
- ✓ Tekemättömyys
- ✓ Liike
- ✓ Puhise ja huokaile!
- ✓ Laske kierroksia ja poista stressiä tietoisesti
- ✓ Maadoitu paljain varpain
- ✓ Laskeudu syväkyykkyyyn

Nopea helpotus alaselälle – 3 liikettä, jotka rentouttavat kireyden



# Mene metsään

- ✓ Käytä kaikkia aisteja
- ✓ Hyvää tekevät mikrobit
- ✓ Pysähdy ja ole
- ✓ Hämmästele ja ihmettele

# Muista ainakin nämä!

- ✓ Kaikki on kotiin päin
- ✓ Minimi – optimi – maksimi
- ✓ Selkä liikkuu kuuteen suuntaan
- ✓ Syväkyykky tekee hyvää
- ✓ Hyvinvointi on kokonaisuus
- ✓ Pidä huolta itsestäsi ♥



# Kirjavinkkejä

- ✓ Mia Jokinivan kirjat
- ✓ Miia Huitti Stressikupla
- ✓ Reetta Enroos Herätä kehosi energiat
- ✓ Sirpa Arvonen Metsämieli
- ✓ Anders Hansen Aivovoimaa — Näin vahvistat aivojasi liikunnalla
- ✓ Anders Hansen Aivoblues — Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin?



Viparita Karani -asana

Kotkansiivet  
Avaa rintarankaa ja  
lantionseutua.



# KIITOS!

[johanna.niilivuo@suomenkylat.fi](mailto:johanna.niilivuo@suomenkylat.fi)

[facebook.com/maallemuuttoasiantuntijajohanna.niilivuo/](https://facebook.com/maallemuuttoasiantuntijajohanna.niilivuo/)

[instagram.com/johanna\\_suomenkylat/](https://instagram.com/johanna_suomenkylat/)

[www.linkedin.com/in/johannaniilivuo/](https://www.linkedin.com/in/johannaniilivuo/)

045 341 0384

[suomenkylat.fi](https://suomenkylat.fi)

[facebook.com/suomenkylat](https://facebook.com/suomenkylat)

[instagram.com/suomenkylat](https://instagram.com/suomenkylat)

[twitter.com/suomenkylat](https://twitter.com/suomenkylat)

[tiktok.com/@suomenkylat](https://tiktok.com/@suomenkylat)