



Sauna- ja kokoustilat

Hyvinvointi ja hoidot

Kurssit ja luennot

*Hyvä olo seuranasi*

## Sauna- ja kokoustilat

Tilaussauna • Kokoustilat • Ruokapalvelut

***LuonnonHyvä tarjoaa Tampereen keskustassa sauna- ja kokoustiloja yrityksille, yhteisöille ja ryhmille saunailtoihin ja kokouksiin.***

Työyhteisösi tiimipalaverit tai tyky-päivät järjestyvät meillä idyllisessä ympäristössä keskeisellä paikalla. Toimivat kokoustilat, sekä kodikas ilmapiiri takaavat erinomaisen ympäristön kokouksille ja asiakastapaamisiin. Tarjolla on paljon erilaisia vaihtoehtoja sauna- ja kokouspalveluista.

Perinteisen saunailan lisäksi mahdollisuus erilaisiin hemmotteluhoitoihin ja hoitosaunapaketteihin. Valittavissa mm. turve-, kleopatra-, hunaja-, yrtti- ja äijätervasaunaa.

Maistuvat ruoat järjestyvät myös tilauksesta. Omien ruokien ja juomien tuominen sallittua.



## Hyvinvointi ja hoidot

Hoitosauna • Hemmottelut • Tyky-ohjelmat

***Kun haluat tarjota asiakkaillesi, henkilöstöllesi, läheisillesi tai itsellesi jotain yllleistä, valitse silloin hemmotteluhoitomme. LuonnonHyvän hemmottelut ovat nautintoa päästä varpaisiin ja niistä nauttivat miehetkin!***

Kehoa ja mieltä rentouttavat hoitosau-  
nat ovat miellyttävä tapa yhdistää ihon  
kuntoutus ja saunan rentoutus. Valitta-  
vissa mm. turve-, kleopatra-, hunaja-,  
yrtti- ja äijätervasaunaa.

Erilaiset hemmotteluhoidot sopivat  
mainiosti myös kokouksen, saunailan,  
polttarien tai muun tilaisuuden oheis-  
ohjelmaksi. Ryhmän jäsenet voivat  
valita kukin haluamansa hemmotteluhoidon ja haluaman hoidon keston.



## Kurssit ja luennot

Itsehoitokurssit • Virikeluennot • Sisäinen hyvinvointi

***Tyky- tai tiimipäivän yhteyteen voi liittää myös LuonnonHyvä Instituutin kurssin tai luennon. Alla näet joitain esimerkkejä teemoista, joita voi toteuttaa aina tunnin luennosta koko päivän mittaiseen koulutukseen. Luennoitsijoina toimivat LuonnonHyvä Instituutin kouluttajat.***

**Mistä virtaa?** - Keinoja voimavarapankin lataamiseen. Käymme läpi erilaisia lähestymistapoja voimavarojen etsimiseen.

**Itsetuntemusta työhön ja arkeen** - Tunneteko enneagrammin kiehtovan maailman? Tämä suosittu persoonallisuustyylijärjestelmä parantaa itsetuntemusta ja yhteisön toimivuutta.

**Keinoja relaamiseen** - Tutustumme erilaisiin rentoutuskeinoihin, joista monia voi soveltaa kätevästi vaikka työpäivän lomassa.



## Esittely

Tilavuokraus • Hyvinvointi ja hoidot • Kurssit ja luennot

***LuonnonHyvä palvelee, kun haluat tarjota itsellesi ja muille jotain harmaasta arjesta poikkeavaa. Olipa mielessäsi henkilöstön kehittämispäivä, yrityksen asiakastilaisuus, kaveriporukan kokoontuminen tai oma merkkipäiväsi, me autamme tekemään hetkestä erityisen.***

Inspiroiva kokous, kiintoisa luento, hauska saunailta, rentouttava hoito, unohtumaton luontoelämys, herkullinen illallinen. Kaikki nämä ovat asioita, jotka synnyttävät hyvää mieltä ja oloa. Tavoittemme on huomioida ihminen kokonaisuudessaan – niin mieli kuin kehokin.



## LuonnonHyvä Instituutti

Sumeliuksenkatu 11, 5 krs.  
33100 Tampere

040 705 5572  
erja.kalenius@luonnonhyva.fi

Sijaitsemme Tullin alueella  
Tullintorin läheisyydessä. Sisään  
pääsee sekä Sumeliuksenkadun  
että Hammareeninkadun puolelta.

[www.luonnonhyva.fi](http://www.luonnonhyva.fi)

100 askelta Tampere-talolta • 150 askelta yliopistolta  
200 askelta rautatieasemalta

*Hyvä olo seuranas*