

# **Vuotuinen tri Hermannin kylpylämatka**

**AS Taastusravikeskus Viiking, Pärnu**

**Perjantai 12.10. – Lauantai 20.10.2018**

## ***Kuntoutushoitomatka Pärnuun***

**Mahdollista itsellesi elämyksellinen matka  
niin fyysiseen kuin henkiseenkin hyvinvointiin**

**Iskulauseenamme: ”hoidossa mieli ja keho” sieltä löytyy elämiseen teho !**

Jos kaipaat irroittautumista arjesta, kehollista huolenpitoa ja hoitoa ja olet kiinnostunut matkasta, toimi nyt heti. Ei tarvitse olla Kaariporttiystävät yhdistyksen jäsen, vaan mukana olemisen, jakamisen ja nauttimisen halu eli ”ryhmähenki”-mieli riittää.

***Paikkoja vielä vapaana***

**Kysy lisää: 040-5678409 Sisko / [siskokanerva47@gmail.com](mailto:siskokanerva47@gmail.com)**

**Matkastamme Pärnuun on muodostunut traditionaalinen kehon-, mielen- ja sielun hyvinvointia nostava ja meille kaikille mieliin painuva vuotuinen terveystmatka**

**Matkan hinta 495 euroa per henkilö. Matka maksetaan kahdessa erässä. Ensimmäinen erä 200 € kesäkuun loppuun mennessä ja loppuerä 295 € elokuun loppuun mennessä.**

**MATKAN HINTAAN SISÄLTYY SEURAAVAT:**

**Laivamatkat: Helsinki-Tallinna-Helsinki. Lähtö Helsingistä:12.10. Kokoonnutaan Viking terminaaliin klo 10 (laiva lähtee 10.30) . Paluu Helsinkiin 20.10. klo 19.30. Bussimatkat Virossa menen tullen.**

**Hotellissa täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen) **ja kolme erilaista hoitoa arkipäivisin.** Lauantaisin ja sunnuntaisin kaksi hoitoa.**

**Lääkärintarkastus jokaiselle ja lääkärin kanssa sovitaan hoito-ohjelma oleskelun ajalle. Jos on mitään erityisruokavaliota terveydellisistä syistä (laktoositon/gluteeniton), siitä pitää erikseen mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Muutoin meillä on sovittu kala-, kana- ja vihannes-ruokavaihtoehdot.**

**Omat iltatapahtumat**

**Konferenssitila on käytössämme iltaisin tri Hermannin, Abbedissan ja Enkelityttö Carmenin kanssa ja siellä nautimme myös iltakahvin ja teen yhteisen illanvieton merkeissä. Osallistuminen vapaaehtoista. Kylpylässä on myös omaa ohjelmaa ja nämä maksulliset kylpylätapahtumat eivät kuulu pakettihintaan.**

Pidätämme oikeuden muutoksiin hinnan ja iltaohjelman suhteen.

**TERVETULOA MUKAAN**

**FYYSISELLE JA HENKISELLE VIRKISTYSMATKALLEMME !**

**TRI HERMANN tervehtii kylpylämatkaajia: ”Sisäistä itsellesi kyky vastaanottaa”**

”Tahtoisin tuoda esiin tämän hyvin tärkeän seikan, ettei mikään ole niin ”luonnostaan selvää”. On hyvin tärkeitä herättää ja löytää itsestään kyky ”sallimiseen” Ihmisen tarve osoittaa työn kautta olemassaoloaan ja sen kautta kuin ansaita palkkionsa perustuu hyvin paljon ajatuksiin ”mitä olen ansainnut ja olenko ansaitsemiseni arvoinen tai jopa voinko sallia tämän itselleni”. Toivoisin, että kaikki te, jotka edes huomioitte tällaisen mahdollisuuden olemassaolon, jo se kertoo siitä, että tiedostatte sen tarpeellisuuden.

Jos sitten voit irrottaa itsesi arjen askareista, niin todella suo itsellesi kaikki valmius rentoutukseen ja hoitojen vastaanottamiseen. Sieltä vapautuu myös kyky ja voima jaksamiseen ja sen kautta jakamisen ilo ja arjen jaksaminen.

”Arjen jaksamiseen tarvitaan omaa vastaanottokykyä”