



ESCAPE TO HAPPINESS -UUTISKIRJE - HELMIKUU 2024

Tutustu oppamme hyvinvointimenetelmiin.

Olemme innoissamme voidessamme paljastaa meneillään olevan Erasmus+ -projektimme uusimman helmen, "Escape to Happiness" – innokkaasti odotetun hyvien käytäntöjen oppaan. Tämä kaikkien omistautuneiden kumppaneidemme yhteistyössä laatima kirjan on oivallusten ja strategioiden aarreaitta, jonka tarkoituksena on edistää aikuisten hyvinvointia ja onnellisuutta.

Luku 1: Aikuisten hyvinvointikäytäntöjen parantaminen Tässä luvussa perehdymme lukemattomiin käytäntöihin, jotka on suunniteltu parantamaan aikuisten hyvinvointia. Itsehoitorutiineista stressinhallintatekniikoihin kumppanimme ovat jakaneet tehokkaimmat strategiansa henkisen, emotionaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Luku 2: Mindfulness- ja reflektiökäytännöt Mindfulness ja reflektio ovat tehokkaita työkaluja syvämmän läsnäolon ja tyytyväisyyden tunteen kasvattamiseen. Osista löydät käytänteitä, joiden tarkoituksena on edistää tietoisuutta ja sisäistä rauhaa. Luvusta löytyy jotakin jokaiselle, joka haluaa kehittää tietoisempaa ja kiirettömämpää läsnäoloa.

Luku 3: Ulkoilu ja fyysiset aktiviteetit Luonnolla on uskomaton kyky kohottaa mieltä ja virkistää kehoa. Tässä luvussa kannustamme ulkoilun ja fyysisten aktiviteettien pariin retkeilystä ja joogasta puutarhanhoitoon ja ulkomeditaatioon. Löydä kumppanimme jakamat suosikitavat olla yhteydessä luontoon ja parantaa yleistä hyvinvointia.

<https://escapetohappiness.edukopro.com/>



BOOKLET OF GOOD PRACTICES

PROJECT NR 2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

Luku 4: Projektit, kirjat ja työkalut Viimeisessä luvussa löytyy valikoima projekteja, kirjoja ja työkaluja, jotka ovat osoittautuneet hyödyllisiksi onnellisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Jos etsit inspiraatiota seuraavaan projektiisi tai arvokkaita resursseja tukeaksesi hyvinvointimatkaasi, löydät täältä suosituksia tutkittavaksi.

"Inspiroidu! Ravitse luovuutta."

Tule mukaan!

Kannustamme kaikkia osallistujiamme sukeltamaan Hyvien käytäntöjen vihkoon ja löytämään sen tarjoama tieto ja inspiraatio. Olitpa kokenut hyvinvoinnin harrastaja tai vasta matkallasi oleva, sen sivuilta löytyy jokaiselle jotakin.

Pysy kuulolla "Pako onneen" -projektistamme, lisää on tulossa! Yhdessä luomme lisää hyvinvointia kaikille.



Co-funded by
the European Union