

Hyria

Mindfulness voimavarana

Koulutusalat: Kauppa, hallinto ja oikeustieteet

Koulutus alkaa: 18.11.2026

Koulutus loppuu: 18.11.2026

Hinta: 150 € (sis. ALV)

Kenelle tarkoitettu

Kenelle tarkoitettu

Kaipaako arkeesi enemmän rauhaa, läsnäoloa ja keinoja hyvinvointisi vahvistamiseen?

Tämä koulutus on sinulle, jos olet kiinnostunut mindfulnessista ja haluat tutustua sen periaatteisiin sekä käytännön harjoituksiin. Saat mukaasi helposti arkeen sovellettavia työkaluja, joiden avulla voit harjoitella tietoista läsnäoloa, vahvistaa voimavarojasi ja löytää uusia tapoja kohdata arjen tilanteita rauhallisemmin.

Löydä hetki itsellesi ja opi arjen keskellä pysähtymään, palautumaan ja suuntaamaan huomiosi olennaiseen.

Toteutustapa

Koulutus toteutetaan lähitoteutuksena Hyrian tiloissa. Päivän aikana teemme paljon mindfulness harjoituksia ja tutustumme Mindfulnessin periaatteisiin käytännössä ja teoriassa.

Koulutuksessa perehdyt:

Taitoja, joilla muutat maailmaasi. – Kauppalankatu 18, PL 67, 05801 Hyvinkää | www.hyria.fi
Hakijan palvelut | [020 690 159](tel:020690159) | hakijanpalvelut@hyria.fi | hyria.fi/yhteystiedot

- voimavarakeskeiseen mindfulnessiin
- mindfulnessin perusteisiin: mitä mindfulness on ja mitä se ei ole
- mindfulnessin taustaan ja keskeisiin käsitteisiin
- erilaisiin mindfulness-harjoituksiin sekä niiden soveltamiseen omassa arjessasi

Pääset myös kokeilemaan käytännössä erilaisia harjoituksia:

- toiminnallisia harjoituksia
- keskittymistä ja läsnäoloa vahvistavia harjoituksia

Koulutuksen hinta

Hinta: 150 € (sis. ALV)

Yksityisasiakkaat maksavat koulutuksen verkossa Svean kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Maksutapoina ovat verkkopankit, pankki- ja luottokortti, mobiilimaksu, lasku ja erämaksu. Lue lisää maksutavoista ja -ehdoista: [Verkkomaksujen käyttöehdot](#).

Yrityisasiakkaiden koulutusmaksut laskutetaan erikseen.

Peruutusehdot

Ilmoittautumisesi on sitova, mutta se voidaan peruuttaa kuluitta viimeistään 14 päivää ilmoittautumisen jälkeen. Jos aloitat koulutuksen tämän ajan sisällä, tässä tapauksessa peruutusoikeus päättyy koulutuksen aloittamiseen. Koulutusmaksua ei palauteta, jos peruutusta ei tehdä peruutusajan puitteissa. Peruutusilmoitus tehdään sähköpostilla hakijanpalvelut@hyria.fi.

Oppilaitoksella on oikeus muuttaa koulutuksen hintaa, sisältöä ja ajankohtaa sekä peruuttaa koulutus.

Näitä peruutusehtoja ei sovelleta organisaatiokohtaisiin koulutuksiin, joista on erillisellä sopimuksella sovittu.

Lisätietoja:

Hakijan palvelut

Puhelinnumero

[020 690 159](tel:020690159)

Sähköposti

hakijanpalvelut@hyria.fi

- [Ota yhteyttä](#)
- [Lue lisää](#)

Tarja Jaakkola

Kouluttaja

Puhelinnumero

[050 312 0563](tel:0503120563)

Sähköposti

etunimi.sukunimi@hyria.fi

Toimipiste

Taitoja, joilla muutat maailmaasi. – Kauppalankatu 18, PL 67, 05801 Hyvinkää | www.hyria.fi

Hakijan palvelut | [020 690 159](tel:020690159) | hakijanpalvelut@hyria.fi | hyria.fi/yhteystiedot

Teollisuuskatu 22a, Riihimäki

Ala

Koulutus- ja valmennuspalvelut » **Liiketoiminta, johtaminen ja yrittäjyys**

- [Ota yhteyttä](#)

Taitoja, joilla muutat maailmaasi. – Kauppalankatu 18, PL 67, 05801 Hyvinkää | www.hyria.fi

Hakijan palvelut | [020 690 159](tel:020690159) | hakijanpalvelut@hyria.fi | hyria.fi/yhteystiedot