

## Yrittäjän voimapäivä itsenäisyyspäivänä 6.12.2024

Yrittäjien voimapäivä syntyi ajatuksesta tukea ja vahvistaa yksin- ja pienyrittäjiä, tehdä ja pohtia asioita yksin ja porukalla, saada uusia näkökulmia itsensä tuntemiseen, omiin vahvuuksiin ja itsensä johtamiseen. Lisäksi voimapäivästä saa kotiin viemisiksi myös hyvää oloa ja vinkkejä arkipäivän tauotukseen ja omiin hengähdyshetkiin. Tervetuloa voimaantumaan ja vahvistamaan sisäistä yrittäjäsi Marin, Liinan ja hevosten kanssa.



Yrittäjän voimapäivä koostuu aamupäivän Oma voima -työpajasta, jossa rauhoitutaan ensin oman kehon äärelle kuunnellen ja liikutellen. Työpajassa tutkimme tavoitettamme yrittäjänä ja ihmisenä, riisumme pois ylimääräisen selittelyn ja mietimme mm. mikä tunnetila on tekemisen takana, mitä polkua kuljen, mitä oikeasti haluan. Työpajassa saat paneutua itseesi ja antaa aikaa oman voiman ja fokuksen löytämiselle. Työpajassa teemme kevyttä tunneliikuntaa, kirjoitamme, piirrämme ja puhumme sekä teemme mielikuvaharjoitteita. Puolilta päivin syömme kurssihintaan sisältyvän kotiruokalounaan.

Lounaan jälkeen siirrymme talliin harjoittelemaan eläinten koulutusta. Liina kertoo lyhyesti miten eläinten oppimisesta teoriassa, ja miten aamupäivällä oppimaamme voidaan soveltaa eläimiin. Pääsemme myös harjoittelemaan hevosten / koiran / miksei kissojenkin (jos he ovat tavattavissa) kouluttamista ruoalla palkitsemalla. Nähdään miten oppimista tapahtuu ja miten hauskaa tavoitteisiin pääseminen onkaan! Sinun ei tarvitse osata ennestään hevosista mitään, tapahtuma sopii kaikille, paitsi jos olet allerginen eläimille.

Voimapäivän vetävät naisyrittäjät Hännilän Tilan Liina Aho ja tunnevyöhyketerapeutti Mari Rajamäki. Liina Aho on Restonomi YAMK, eläintenkouluttaja ja hevosalan monipuolinen osaaja. Liinan käsissä Hännilän Tilasta on muodostunut lempeä, rauhoittava syli niin ihmis- kuin

hevosasiakkaillekin. Eläinten käsittely on kunnioittavaa, lempeää ja kannustavaa ja eläinten tarpeita kuuntelevaa.

Mari Rajamäki (ent. Sipilä) on kaarinalainen tunnevyöhyketerapeutti, eläinavusteinen valmentaja ja kouluttaja. Mari osaa luoda turvallisen tunnelman, rakentaa yhteistyötä ja herätellä ihmisiä katsomaan sisimpäänsä ja uskoa itseensä ja unelmiin. Marin erikoisalaa on ihmistuntemus, tunteet ja miten ne näkyvät kehossa (keho-mieliyhteys), meditaatiot, kehon huolto ja liikunta sekä ihmisten ja eläinten kuunteleminen. Mari tykkää metsästä ja kivistä sekä shamaanirummun rummuttelusta.

MITÄ: Yrittäjän Voimapäivä

KOSKA: Pe 6.12.2024 klo 9.30-15

MISSÄ: Hännilän tila, osoite Hakalantie 70, 21590 Karuna

HINTA: 130€ + ALV 25,5% (Vink vink vähennyskelpoinen)

KENELLE: Kaikille yrittäjille, tekijöille, varsinkin yksin ja kaksin puurtajille

MIKSI: Koska sinulla on oikeus pysähtyä päiväksi itsesi äärelle, oppia uutta itsestäsi, löytää voimaa tekemiseen ja nauttia hevosten turvallisesta seurasta ❤️

Varaa paikkasi laittamalla viestiä Liinalle: [liina@hannilantila.fi](mailto:liina@hannilantila.fi) tai 0503318642. Lämpimästi tervetuloa!