

Uusia alkujä työyhteisöllenne Alkumaan tyhy-päivässä!



Etsittekö paikkaa unohtumattomalle työhyvinvointipäivälle?

Miltä kuulostaisi rentouttava ja virkistävä metsäretki, tutustuminen maitotilan asukkeihin, herkullinen Alkumaan kotiruoka laavulla, ja vaikka vielä savusauna päivän päätteeksi? Tervetuloa Alkumaahan työhyvinvointipäivään!

Nyt jos koskaan on aika panostaa työyhteisön hyvinvointiin!



Alkumaan tyhy-päivä:

- Elämyksiä, kokemuksia ja voimaannuttavia hetkiä Alkumaan metsäluonnossa ja maatilaympäristössä.
- Rentouttavaa yhdessä tekemistä ja hyvää ruoasta nauttimista - ilman suorittamista!
- Opetellaan luontoon uppoutumista, läsnäoloa, pysähtymistä ja rentoutumista Alkumaan metsäkylvyssä ja lempeissä ohjatuissa harjoituksissa.
- Tutustutaan navettaan ja maatilan töihin.
- Ryhmän yhteenkuuluvuuden ja vuorovaikutuksen vahvistamista, voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittymistä.
- Lopputuloksena kokonaisvaltaista hyvänolon ja rentoutumisen tunteita sekä uusia ajatuksia koko työyhteisön voimavaraksi.

3. Savusaunapaketti (6 h)

Hinta 490 € (+alv 24%), 5-6 h. Max 10 hlöä.

Varaa Alkumaan savusauna työyhteisön illanviettoon tai tyhy-päivän huipennukseksi! Ilta-apalana Sapaksia eli suomalaisia tapaksia: mm. saaristolaisnappeja ja lohitartar, Someron palvin kinkkuleivät, dippikasviksia, kahvia ja kakkua.

1. Puolen päivän tyhy-paketti (4 h)

Sis: ohjaus, lounas, kahvi + suklaakakku, vakuutus.

- 950 € (+ alv 24 %) 10-15 hlön ryhmä
- 850 € (+ alv 24 %) alle 10 hlön ryhmä

2. Koko päivän tyhy-paketti (7 h)

Sis: ohjaus, maalaisaamiainen, lounas, kahvi + suklaakakku, vakuutus.

- 1 500 € (+ alv 24 %) 10-15 hlön ryhmä
- 1 350 € (+ alv 24 %) alle 10 hlön ryhmä

Lounasvaihtoehdot paketteihin 1 ja 2:

1. Alkumaan murea naudanpaistikastike, perunat ja kauden kasvikset

2. Alkumaan savustettu lohi, kermaperunat ja kauden kasvikset.

Kaikkiin vaihtoehtoihin kuuluu leipä, levitteet ja juomat. Ruokailu joko päärakennuksella tai metsälaavulla.

Kysy myös *Maatilan makumatka* -pitopöytää, kun haluat jotain todella erityistä!



Miksi valita Alkumaan luontolähtöiset palvelut?

- Vahvistavaa, virkistävää, rauhoittavaa ja rentouttavaa: stressitaso, syke ja verenpaine alenevat
- Kokonaisvaltaista: fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevaa
- Yhteisöllisyyden kokemus ja sen hyödyt
- Maaseudun arvojen, puhtaan ruoan ja luonnon arvostaminen, kestävä kehitys, eläinten kanssa toimiminen
- Moniaistillisia elämyksiä



Alkumaan sydän:

Alkumaan ohjaajana ja yrittäjänä toimii **Niina Merivirta**, joka on moniosaaja ja luotettava ammattilainen: lasten ja nuorten erityisohjaaja, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja, matkailun ohjelmapalvelutuottaja, Green Care - ohjaaja, lypsykarjatilan emäntä, äiti, mamma.



"Alkumaassa ei suoriteta, täällä keskitytään hyvinvointiin. Tervetuloa sellaisena kuin olet, mekin olemme aito Alkumaa."

Palaute tyhy-päivästä:

"Meillä oli tosi ihana päivä! Syksyinen sää oli mitä parhain. Kaikki oli järjestetty todella hienosti ja meidät huomioitiin mahtavasti. Tehtävät metsässä olivat ajatuksia herättäviä ja rentoutus lopuksi sammaleiden päällä räsymatolla oli oikeasti rentouttavaa. Lehmät ja navetta olivat meille ihan oma maailmansa. Oli kiva kun sai kokeilla lypsämistä. Ruoka oli hyvää kotiruokaa, juuri sitä mitä kuuluu olla. Loputkin työkiireet kaikkosivat savusaunan lauteilla makoisissa löylyissä ja makoilu paljussa tähtitaivaan alla sai kropan ja pään rentoutumaan. Lopuksi mukava illanvietto työkavereiden kanssa saunakammarissa kruunasi koko illan. Täytyy sanoa, että työasioista ei tällä retkellä keskusteltu!"

Kylähammaslääkäri, Somero

OTA YHTEYTTÄ JA KYSY TARJOUS TAI LISÄTIETOA:

Alkumaa Oy
Niina Merivirta
Ajomäentie 103 A
31400 Somero

040 545 1518
niina@alkumaa.fi
www.alkumaa.fi



"Alkumaa antaa uusia alkuja ja kantaa eteenpäin arjessa"

Katso Alkumaan
esittelyvideo!



<https://www.youtube.com/watch?v=pbNNCy3FBtM>