

Oivauni Uniklinikan univalmennus

Tarjoamme Hyvän unen salaisuus -verkkovalmennuksen reumaliiton jäsenille hintaan 59 € (norm. 69 €).

Uni on hyvän olon tärkein lähde. Hyvän unen salaisuus -verkkokurssin avulla opit palautumaan unen avulla laadukkaammin ja siten voimaan kokonaisvaltaisesti paremmin. Kurssin aktiivinen univalmennusjakso kestää neljä viikkoa, joiden aikana laadukkaamman lepäämisen taitoa opiskellaan systemaattisesti viikoittaisten ohjeiden avulla. Koko kurssin ajan sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä valmennukseen liittyen. Kurssin jälkeen jatkat aikaansaatuja terveelliseen elämäntapaan tähtävien muutosten ylläpitoa ja kehittämistä omatoimisesti saamasi opastuksen avulla.

Tieteellisesti tutkittu univalmennusmenetelmä

Valmennuksen pitää unilääkäri dosentti Henri Tuomilehto. Tuomilehdon valmennus perustuu yli 15 vuoden omaan lääketieteelliseen tutkimustietoon ja käytännön kokemukseen. Hyvän unen salaisuus -verkkokurssi perustuu tieteellisesti tutkittuun univalmennusmenetelmään. Tuomilehto toimii asiantuntijana paremman nukkumisen ja palautumisen osalta suomalaisessa yritysmaailmassa sekä huippu-urheilussa asiakkaina mm. Suomen Olympiakomitea ja HJK-urheilijat.

Älä tingi unesta, arvosta untasi

Virkistävä uni on terveytemme ja laadukkaan elämän ehdoton perusta. Me kaikki haemme hyvää jaksamista, joka syntyy mielen ja elimistön energisyydestä. Päivittäinen energisyys syntyy taidosta palautua. Ja mikä hienointa, tätä taitoa voidaan parantaa ja kehittää. Se oikea palautuminen, kun nimittäin tapahtuu säännönmukaisella, hyvällä nukkumisella! Nukkuminen määrittelee seuraavan päiväsi.

Kurssialustana toimii Campwire, joka on erittäin helppokäyttöinen verkkokurssialusta. Parhaan toimivuuden varmistamiseksi suosittelemme selaimeksi Chromea. Kurssi on käytössäsi 24/7, missä ja milloin vain, tietokoneellasi, tabletillasi ja puhelimellasi. Ostettuasi kurssin pääset heti aloittamaan kurssin. Loput kurssin osiot aukeavat viikoittain 4 viikon kuluessa.

Osta kurssi



Mitä hyötyä sinulle on tästä kurssista?

1. Saat käyttöösi työkalut ja erikoislääkärin ohjauksen väsymyksen poistamiseen sekä omatoimiseen nukkumisen ja palautumisen opiskeluun
2. Opit konkreettisia tapoja rytmittää päiväsi oikein levon, ravitsemuksen ja aktiviteettien välillä
3. Opit erilaisia lähestymistapoja oman toimintasi tarkasteluun
4. Opit erottamaan mitkä asiat kuormittavat, ja mitkä palauttavat sinua
5. Opit tunnistamaan millainen nukkuja olet
6. Saat tietoa unen fysiologiasta

Kenelle kurssi on tarkoitettu?

- Sinulle, joka kärsit unettomuudesta
- Sinulle, joka tunnistat itsestäsi jonkun näistä tyyppillisistä puutteelliseen tai huonolaatuisen unen liittyvistä oireista: heikentynyt jaksaminen, aamuäreisyys, päiväväsymys, puhti poissa työpäivän jälkeen, muistiongelmät, aloitekyvyttömyys, keskittymiskyvyn puute
- Sinulle, joka tavoittelet parempaa suorituskykyä, työkykyä tai elämänlaatua
- Sinulle, joka koet omassa unessa ja palautumisessa olevan ongelmia
- Sinulle, joka haluat yrittää omin voimin parantaa untasi lääkärin ohjeiden avulla, etkä koe tarvitsevasi unitutkimusta

OIVAUNI
UNIKLINIKKA

Helsinki Mannerheimintie 113, 00280 Helsinki p. 010 205 3340

Tampere Pyhäjärvenkatu 5 A, 33200 Tampere p. 010 205 3320

Kuopio Puijonkatu 12 B, 70100 Kuopio p. 010 205 3300

www.oivauni.fi | asiakaspalvelu@oivauni.fi