

Ryhmäkonsepti

- Tavoite: vahvistaa kehon ja mielen hyvinvointia.
- Toteutus: puoli tuntia Asahia, jumppaa, joogaa tai ulkoilua yhdessä, ja tunti ohjattua keskustelua päälle.
- Mitä vaatii: ohjaajan, tilan, tietokoneen ja datatykin.
- Valmis materiaali: Asahi-tallenteet ja kysymyksiä keskustelun pohjaksi. Materiaaliopastus ohjaajalle. Uusia materiaaleja tarpeen mukaan.
- Muuntelu: onnistuu myös verkossa sekä kasvokkain ilman tietokonetta. Keskustelun aiheeksi mikä vain!



Ryhmäkonsepti II

- Helpot Asahi-harjoitukset kaiken kuntoisille. Kesto noin 30 minuuttia.
- Asahi istuen <https://youtu.be/LlvFgu8Pa24>
Harjoitusta varten tarvitaan tukeva jakkara tai tuoli ilman käsinojia. Vesipullo ja pieni pyyhe myös.
- Asahi seisten https://youtu.be/jg4F5dc_gQ4
Varaa käden ulottuville vesipullo ja pieni pyyhe.

