

MieliLiike

-LIIKKUMISTA MIELENTERVEYDEN TUEKSI



MITÄ VOIN
Kokeilla tänään?

MITÄ TAI MILLAISTA
LIIKETTÄ KEHONI
TARVITSEE?

RAUHALLINEN
TYTYVÄINEN
HÄMMÄSTYNyt

TUNNETILANI

ILOINEN
ENERGINEN
ONNELLINEN
ROHKEA

TÄNÄÄN?

EPÄVARMA
VIHAINEN
MASENTUNUT
LEVOTON
AHDISTUNUT
ALAVIREINEN
SURULLINEN



MITEN KOEN
ITSENI LUONNOSSA?

MIKÄ ON MINULLE
TÄRKEÄÄ (JUURI) NYT?

Likes
by jamk

OMAT VOIMAVARAT JA VAHVUUDET

IKILIIKKUJA