

# TERHEN

*Creating modern sauna culture from Finnish traditions*

HOITAVA SAUNA -ELÄMYKSET

A woman with dark hair tied back and bangs is shown in profile, applying a thick, light green clay mask to her cheek with her right hand. She has her eyes closed and a serene expression. She is wearing a grey cardigan over a white tank top. In her left hand, she holds a dark, glossy ceramic bowl containing a tea bag and a cinnamon stick. The background is a plain, light-colored wall.

# TERHEN

HOITAVA SAUNA -ELÄMYKSET

## HOITAVA SAUNA -LUENTO

Hoitava sauna -luennon aikana tutustutaan suomalaisen saunan erityispiirteisiin, saunan terveysvaikutuksiin, parantavaan luontoon sekä ainutlaatuisen hoitoperinteeseen. Inspiroiva luento innostaa hyödyntämään saunaa hoitomuotona ja antaa runsaasti vinkkejä, kuinka jokainen voi hoitaa itseään saunomalla.

Luento voidaan yhdistää kevyt hoito, esimerkiksi jalkakylpy.

**Hinta: alkaen 350 € +alv**

Pyydä tarjous

**Kesto: 60 min**

**Kenelle**

Yrityksille, yhteisöille, ystäväporukoille.

Kaikille hyvinvoinnista kiinnostuneille.

**Tilavaatimukset**

Voidaan toteuttaa neuvottelutilassa, ravintolassa tai muussa sisätilassa.

Ei vaadi saunaa.

**Varauskyselyt**

info@terhen.fi tai p. 040 184 8803





# TERHEN

HOITAVA SAUNA -ELÄMYKSET

## HOITAVA SAUNA -WORKSHOP

Hoitava sauna -workshopin aikana tutustutaan suomalaisen saunan terveysvaikutuksiin, parantavaan luontoon sekä ainutlaatuiseen hoitoperinteeseen. Workshopin aikana tehdään kevyitä saunahoitoja, nautitaan saunahoitojen vaikutuksista ja jaetaan kotihoito-ohjeita. Hoitava sauna -workshop on kokonaisvaltainen ja rentouttava matka suomalaisen hyvinvoinnin lähteille, saunan lauteille.

**Hinta: 650 € +alv**

Perushinta sisältää 10 henkilölle Hoitava sauna -teemaisen luennon, ohjatun saunomisen ja tapahtuman aikana tehtävät kolme erilaista saunahoitoa.

Lisähenkilöt 60 € +alv / hlö.

**Kesto**

noin 3 tuntia

**Henkilömäärä**

max 20 henkilöä

**Kenelle**

Yrityksille, yhteisöille, ystäväporukoille. Sopii erityisen hyvin synttäriporukalle, läksiäisiin, morsiuksaunaksi ja tyky -päivän ohjelmaksi!

Tapahtuma sopii kaikille saunasta ja hyvinvoinnista kiinnostuneille, sukupuolesta riippumatta.



# TERHEN

HOITAVA SAUNA -ELÄMYKSET

## HOITAVA SAUNA -WORKSHOP

### Lisäpalvelut:

Energiaharjaus, Pesuhieronta ja Terapeuttinen vihtominen.

ä 25€ / 15 min

Hoitopakettina 70 € / hlö, kesto 45 min

Loistava lisä esimerkiksi morsiamen hemmotteluun tai syntymäpäiväsankarille.

**Mahdollisuus ostaa Hoitava sauna -kirja ja muita Terhen tuotteita osallistujille -15% hintaan.**

### Tilavaatimukset

Sauna ja oleskelutilat johon koko ryhmä mahtuu mukavasti.

**Varauskyselyt: [info@terhen.fi](mailto:info@terhen.fi) tai p. 040 184 8803**

Tilaisuuden sisältöä on mahdollisuus räätälöidä ryhmän tarpeen mukaan.



# TERHEN

## HOITAVA SAUNA -ELÄMYKSET

### Ohjaajat:

Tapahtumien ohjaajina toimivat Terhen Oy:n ammattitaitoinen ja koulutettu henkilökunta.

Terhi Ruutu on helsinkiläinen Saunaterapeutti, Terhen Oy:n perustaja sekä Hoitava sauna – reseptejä hyvinvointiin kirjan kirjoittaja.

*”Me Terhenillä haluamme edistää modernia saunakulttuuria, jossa perinteitä kunnioittaen saunomiseen yhdistyvät saunahoidot, kulttuuri, kohtaamiset ja keskustelut.”*

*”Haluamme tuoda luonnollista, kokonaisvaltaista hyvinvointia ihmisten arkeen. Uskomme myös kauneuden parantavaan voimaan”*

