



Eläkeläitön joulukalenteri 2022

PUU

Nosta kädet ylös ja huoju kuin puu sivulta sivulle. Tunne venytys kyljissä.

TUOLIJOOGA

Istuudu tuolille. Tuo kädet polville, ojenna ja pyöristä selkää vuorotellen. Tee liike rauhallisesti.

AIVOJUMPPA

Piirrä yhtäaikaisesti toisella kädellä kahdeksikkoo ja toisella neliötä ilmaan.

HYRRÄ

Käänny oikealle ja vasemmalle. Kokeile kääntymistä hitaasti, nopeasti ja silmät suljettuina.

FLAMINGO

Seiso yhdellä jalalla kymmenen sekuntia. Toista sama toisella jalalla.

ITSENÄISYYSPÄIVÄ

Tanssi itsenäisyyspäivän kunniaksi! Nyt on lupa pyörähtää!

LANKUTTAJA

Nojaa käsillä seinää vasten. Jännitä keskivartalosi ja pysy suorana. Laske hitaasti kymmeneen.

RENTOUTUJA

Keskity hengitykseen. Hengitä syvään sisään- ja ulos. Tee toistoja oman tuntemuksen mukaan.

HYVÄ MINÄ!

Halaa itseäsi tiukasti ja kierrä ylävartaloasi puolelta toiselle.

SEINÄLLÄ KÄVELIJÄ

Kävele käsillä pitkin seinää. Sivuille, ylös ja alas.

KEHOAAKKOSET

Muodosta kehollasi oman nimesi kirjaimet.

AIKAA ITSELLE

Tee tänään jotain sellaista, josta olet haaveillut jo jonkun aikaa.

LÄHETÄ KIITOS

Lähetä viesti henkilölle, joka on auttanut sinua kuluvan vuoden aikana.

KYYKKÄÄJÄ

Kyykkää alas. Laske alhaalla kymmenen ja nouse rauhallisesti ylös.

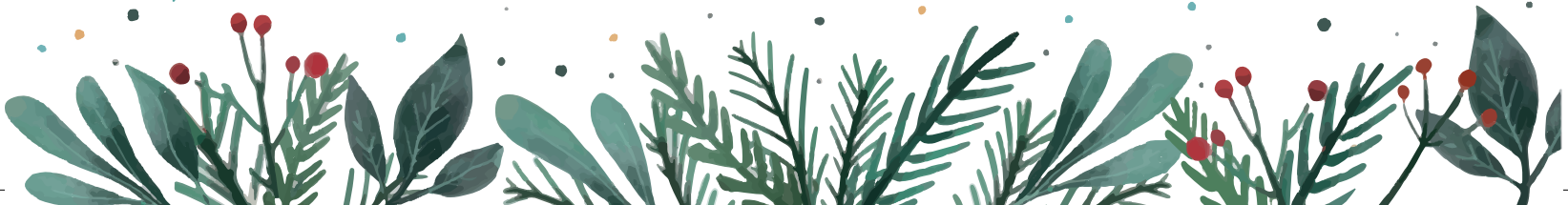
NUORALLA-

KÄVELIJÄ

Tasapainoile yhdellä jalalla. Kuvittele käveleväsi narua pitkin. Kokeile myös silmät suljettuina.

VARPAILLE NOUSU

Kuinka monta kertaa jaksat nousta varpaillesi? Kokeile molemmilla jaloilla ja sitten vuorojaloin.



Eläkeläitön joulukalenteri 2022

VARVASHAITARI
Kipristele ja kerää liina varpailla jalan alle.

TAPUTTAJA
Taputa itseäsi ja tunne värähtely kehossasi.

HIIHTÄJÄ
Hiihdä vuorohiihtoa ja tasatyöntöä.

VUORIKIPEILIJÄ
Nojaa käsillä seinää vasten ja kiipeä jaloillasi ylös.

NYRKKEILIJÄ
Varjonyrkkeile hartiat vetreäksi ja valmistaudu päivän pidentymiseen.

SELKÄUIMARI
Pyöritä käsiä vuorotellen taaksepäin mahdollisimman isoa ympyrää.

TUNNE SYKKEESI
Sulje silmät ja tuo käsi rintakehälle sydämesi päälle. Tunne sydämesi lyönnit ja kuuntele niitä hetki.

JOULURUMPU
Naputtele nopeasti sormilla tasoa vasten kymmeneen laskien.

JOULURAUHA
Kuuntele mieleistä musiikkia tai konserttia.

SOUTAJA
Istuudu tuolille ja lähde soutamaan. Souda niin pitkälle kuin jaksat!

PUNNERTAJA
Nojaa käsillä seinää vasten ja punnerra. Tee toistoja oman tuntemuksen mukaan.

KIELIJUMPPA
Pyöritä kieltä ympäri suun sisällä poskia vasten. Kerro samalla lempijouluruokasi!

HARTIAHISSI
Nosta sisäänhengityksellä hartiat ylös, uloshengityksellä laske alas. Tee toistoja oman tuntemuksen mukaan.

HUUHKAJA
Kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle kuten pöllö. Kokeile näetkö olan yli.

JOUTSEN
Lennä kohti uutta vuotta ylväästi joutsenen tavoin.

