



**Sleep Well**  
Work **Well**

Voimaa  
**uniterveydestä!**





**Sleep Well**  
**Work Well**

# Rentoutuminen Youtube- ja applikaatiovinkkejä

*Eija Partanen-Kivinen, LItM*  
*Savonia-amk*



[sleepandwork.karelia.fi](http://sleepandwork.karelia.fi)



**Sleep Well**  
Work **Well**

# Youtubevinkkejä

En saa unta -> erilaisia harjoituksia ->

(Pitkä rentoutus, Lehdet virrassa, Köydenveto, Hengityksen seuranta , Tärkeintä elämässä)

-> kaikissa nainen ohjaa, 2min- 15min

- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>





**Sleep Well**  
**Work Well**

## Youtubevinkit



- Lyhyt rentoutus, mies ohjaa, 8min
- <https://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw>
- Kaikki hyvin – rentoutus, nainen ohjaa, 16min
- <https://www.youtube.com/watch?v=oWCoSZBcSr4>
- Mielikuvarentoutus stressin ja jännityksen poistamiseen, nainen ohjaa, n. 6min
- [https://www.youtube.com/watch?v=6h\\_BARSvBGw](https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw)



**Sleep Well**  
**Work Well**

# Youtubevinkit, jatkuu

- Progressiivinen rentoutus - Mindfulness-harjoitus, nainen ohjaa, 12min
- <https://www.youtube.com/watch?v=omTLf8-unSg>
- Mindfulness-harjoitus, nainen ohjaa, 7 min
- <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>
- Mindfulness kehoskannaus, nainen ohjaa, 18min
- [https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y&list=PLh79RBB3eo\\_ye5y2ZRe2YM5ps\\_Q-g\\_fWo](https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y&list=PLh79RBB3eo_ye5y2ZRe2YM5ps_Q-g_fWo)



**Sleep Well**  
**Work Well**

# Applikaatioita

- Esim.
- > Calm, Sattva, Mindfulness

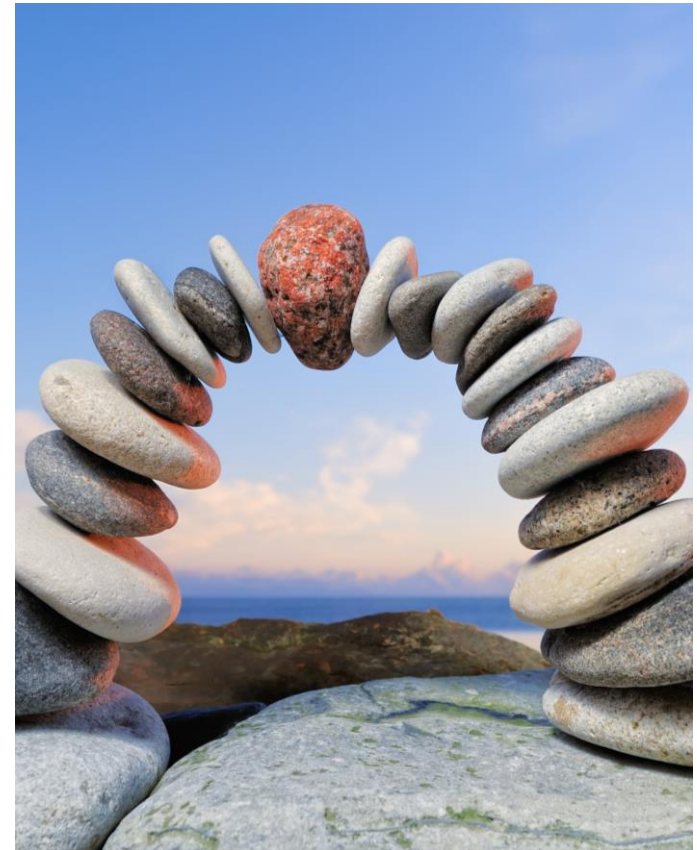




**Sleep Well**  
**Work Well**

# Kokeile

- Kokeile erilaisia rentoutusharjoituksia ja löydä itsellesi sopivat
- Muista harjoitella!





**Sleep Well**  
**Work Well**

# Kuvat

- Kuvat ovat Pixabaysta / <https://pixabay.com>







**Sleep Well**  
Work **Well**





**Sleep Well**  
**Work Well**

# Voimaa uniterveydestä!



[sleepandwork.karelia.fi](http://sleepandwork.karelia.fi)