

Lue selaimessa

NYT SAA OTTAA RENNOSTI!

KIITOS VUOSI 2022! Tervetuloa 2023!

Vuosi 2022 on viimeistä silausta vaille valmis ja jälleen on aika pysähtyä, ottaa omaa aikaa, nauttia ja rentoutua. Pysähdy hetkeksi omien ajatustesi ääreen ja muistele hetki, mitä vuosi 2022 sinulle toi? Ehkäpä mukavia hetkiä ystävien kanssa, onnistumisia, epäonnistumisia, uuden oppimista, menetystä tai uuden alkua? Mitä vuosi 2022 sinulle toikaan, on hiljalleen aika suunnata katse kohti tulevaa vuotta ja sen tuomiin uusiin mahdollisuuksiin. Muista kuitenkin nyt nauttia hetkestä ja ottaa rennosti!

**Kiitos sinulle tästä vuodesta Golf 50+ kirjeen lukija!
Kaunista joulua ja onnellista uutta vuotta 2023!**

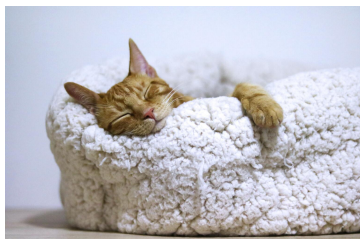
Muistathan, että meidät löytää myös [FACEBOOKISTA](#) ja [INSTAGRAMISTA](#)!

Golf 50+ -uutiskirje terveysvaikutuksista lähetetään automaattisesti kaikille Golffiiton jäsenseurojen 50 vuotta täyttäneille tai kuluvana vuonna täyttävälle golfareille.

TERVEYS JA HYVINVOINTI

**"RENTOUTUMINEN EI TARKOITA SITÄ, ETTÄ
OLLAAN LAISKOJA TAI VÖSSYKÖITÄ. ASIA ON
TÄYSIN PÄINVASTOIN."**

- SOILE SUVANTO, YLE



VÄHENNÄ AIVOJEN KUONA-AINEITA NUKKUEN

Aivoihimme kertyy päivän aikana kuona-aineita, jotka poistuvat kehosta nukkuessamme. Mitä jos unta ei kerry tarpeeksi? Voivatko kuona-aineet tukkia aivot? Ovatko ne uhka aivoterveydelle? Lue lisää linkistä.

TÄSTÄ AIVOLIITON JUTTUUN

JOULURENTOUTUS

1. Ota mukava asento istuen tai maaten. Tee olosi mukavaksi ja sulje silmät.
2. Hengittele rauhallisesti ja keskittyen. Syvät helpotuksen huokauksen voivat myös auttaa päästämään kiireestä irti.
3. Kiinnitä huomio kehoosi. Keskity yhteen kehon osaan kerrallaan.
4. Halutessasi voit sanoa mielessäsi: "Olen lempeä itselleni" tai "Nyt on näin ja se riittää".
5. Anna ajatusten tulla ja mennä. Älä pakota ajatuksia pois, vaan anna niiden olla. Usein ajatukset pikkuhiljaa lipuvat pois, mutta jos niin ei käy, se ei haittaa.

Rentoutusharjoitus voi kestää viidestä minuutista esimerkiksi tuntiin.

JOUTEN JOULUNA

Muistathan olla jouten myös jouluna? Lomien alla on hyvä muistaa ottaa aikaa itselleen ja nauttia. Nautiskele haluamallasi tavalla, esimerkiksi saunoen, luonnossa liikkuen tai hyvää kirjaa lukien.

LISÄÄ JOUTENOLOA, KIITOS!



GOLF 50+ OMA TERVEYSBLOGI

Terveys- ja hyvinvointiaiheet asiantuntija-artikkelit saavat jatkoa liikunta- ja urheilulääketieteen väitöskirjatutkija Julia Kettisen asiantuntijablogin myötä.

Kirjoituksissa pääset tutustumaan tutkittuun tietoon pohjautuviin näkökulmiin erityisesti seniorigolfarin terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. .

[LINKKI BLOGIIN](#)



GOLF JA TREENI

VENYTTELE ITSESI RENNOKSI

Ota kiireen keskellä itsellesi hetki omaa aikaa ja venyttele keho vetreäksi ja rennoksi. Nauti raukeasta olostasi!

[KATSO VIDEO](#)

YHTEISTYÖKUMPPANIEK TERVEISIÄ

GOLF PLAISIR JA SUOMEN GOLFLIIKTO YHTEISTYÖHÖN

Yhteistyöllä vahvistetaan erityisesti
Golf50+ konseptia.

[LUE LISÄÄ](#)



GOLF 50+- HARJOITUSLEIRIT KULTARANTA GOLFISSA 2023

Suomen Golfliitto ja Kultaranta Resort järjestävät jo kuudetta vuotta yhdessä Golf50+ -harjoitusleirejä. Kolmen päivän mittaisilla leireillä keskitytään Kultaranta Resortin loistavan pron, Ville Rintalan, johdolla jokaisen golffarin henkilökohtaisiin tarpeisiin sekä nautitaan upeista puitteista sekä ruokailuista Kultaranta Resortin saaristomaisemissa.

Lahjakortilla voit lunastaa paikkasi miltä vaan leiriltä. Lunasta itsellesi, ystävällesi, pelikaverillesi tai puolisollesi lahjaksi paikka ensi kauden golffeiriltä Kultarannan verkkokaupasta. Leirien ajankohdat julkaistaan helmi-maaliskuussa 2023.

[KATSO LISÄÄ GOLF50+- HARJOITUSLEIRIEN OMALTA SIVULTA](#)



SUOMEN GOLFLIITTO



Valimotie 10
00380 Helsinki
nimi.sukunimi@golf.fi



Jos haluat peruuttaa tilauksen, klikkaa tästä.

POWERED BY LIANMAILER