



Hea hambaraviõde,

Oled oodatud osalema loengupäeval, mis on täis uusi teadmisi ja enesearengut nii vaimule kui kehale.

**15. oktoobril (laupäeval)**

**kell 9.30 – 17.30**

**SOKOS Hotell Viru  
konverentsikeskuses (II korrus)  
Viru väljak 4, Tallinn**

**Päevakava**

9:30-10:00 Registreerimine, hommikukohv

10:00-12:15 loeng

12:15-13:30 Lõuna

13:30-15:00 loeng

15:00-15:30 paus

15:30-16:45 loeng

## **Koolituse teemad**

### **10:00-12:15 KUIDAS ENNETADA LÄBIPÕLEMIST**

Hede-Kerstin Luik

Kuidas hoolitseda enda eest, kui töö on pingeline? Kuidas märgata ja aidata end ja kolleegi, kui tööstress kipub üle pea? Mis aitab olla särav? Kuidas leida jaksu tegutseda iseenda parima versioonina?

Lektorist:

Hede Kerstin Luik on juba ligi 20 aastat igapäevatööks tegelnud inimeste hoiakute ja käitumise mõjutamisega. Üle 7 aasta juhtis Hede Statoili turundustegevust, aidates Statoilil tõusta tugevaks turuliidriks. Lisaks on Hede istunud turundajana ka agentuuri toolil, juhtinud globaalset kultuuriorganisatsiooni British Councili Eesti esindust, üle-Euroopalist loomemajanduse projekti ja TBWA keti Eesti agentuuri. Täna on Hede juhtimistreener ja konsultant.

Hede teeb meeskonnatreeninguid ja individuaaltööd juhtidega, aitamaks neid üle kitsaskohtadest.

### **13:30-15:00 KIRURGILISED PROTSEDUURID JA NENDEKS ETTEVALMISTAMINE**

Dr. Timo Paberit

Lektorist:

Dr. Timo Paberit on suukirurg ning implantoloogia spetsialist, kes on selle valdkonnaga tegelenud juba 15 aastat. Ta on osalenud mitmetes tööprojektides üle maailma ning omandanud spetsialistikraadi Saksamaal, Frankfurdi Ülikooli juures. Timo on lugupeetud lektor nii kodu- kui välismaal ning alati valmis jagama oma teadmisi kolleegidega.

### **15:30- 16:45 ISTUMISE NEGATIIVSED MÕJUD JA KUIDAS NENDEGA TOIME TULLA**

Karl Pärjamäe, DC

Millal sa viimati rippusid, hüppasid, ronisid, roomasid või hingeldasid? Oma 360 liigese, ligi 700 lihase ning ühe ajuga on inimene disainitud liikuma, arenema ja õitsema, mitte töötunde täis istuma. Meie keha 37.2 triljonit rakku ei ole ette nähtud tundide viisi sundasendis närbuma. Istumine on uus suitsetamine, seda teavad kõik, aga ülejäänud liikumatusest alguse saavad probleemid, alates uimasusest kuni jalgu alt niitvate seljavaludeni välja!? Kiropraktik Karl Pärjamäe loengul õpid oma keha tunnetama, lihtsate nippidega tervisehäireid vältima, tervislikult liikuma ning organismi turgutama. Ühtlasi saab loengus purustatud laialtlevinud tervisemüüte, räägime selgeks, mis on tervis, kuidas seda saavutada ja säilitada ning muidugi liigume natukene.

Lektorist:

Karl Pärjamäe (Doctor of Chiropractic, DC) on lõpetanud (cum laude) 5-aastased kiropraktika

õpingud Anglo-European College of Chiropractic (AECC) ülikoolis Inglismaal. AECC lõpetamine tagab rahvusvaheliselt akrediteeritud kiropraktiku hariduse. Karli eesmärgiks on esmaklassilise ja mitmekülgse kiropraktika teenuse osutamine ning tervisliku eluviisi edendamine Eestis. Oma eesmärkide täitmiseks on Karl osa võtnud mitmetest täiendavatest seminaridest, praktiseerinud Soomes ja tegeleb igapäevaselt oma teadmiste täiendamisega.

Kõigil Inglismaal registreeritud kiropraktikutel on seaduslik õigus kasutada kiropraktiku ametinimetust (Doctor of Chiropractic, DC). DC Karl Pärjamäe on Eesti Kiropraktika Liidu (EKL) ja Maailma Kiropraktika Föderatsiooni (WFC) liige

## **Oled oodatud ja registreerimine on juba alanud!**

Koolituse hind: 85 €

Koolituspäeva tasus sisalduvad:

koolitusmaterjalid, tunnistus, lõuna- ja kohvipausid

Registreerimine ja info:

### **ORTOSTUUDIO OÜ**

marika@ortostudio.ee

tel 53080753

karin@ortostudio.ee

tel 53341328

NB! Eelnev registreerimine on vajalik.

