



Hyvinvoinnin palaset osaksi elämää

Webinaarisarjan puhujina huippuluokan asiantuntijat

Buusti360 tarjoaa laadukkaat livestream-lähetykset osaksi syksyn työhyvinvointiohjelmää. Mielenkiintoinen kokonaisuus tarjoaa työyhteisöön asiantuntemusta, ajateltavaa ja aktivointia kokeneiden ammattilaisten tuella.

Webinaaritallenteet katsottavissa viikon ajan lähetysten jälkeen.

Kysy tarjousta työyhteisöllesi

alk. 490 €

Webinaareihin voi yhdistää lisäksi esim. kehonkostumusmittaukset

Webinaarien aiheet

Muutos on aina mahdollisuus

Onnistuminen elämäntapamuutoksessa

viikko 42 | 20.10. klo 13:00



Emilia Vuorisalmi
Kirjailija, lääkäri

Renki vai isäntä –
teknologian ja mittaamisen hyödyt
hyvinvoinnin edistämiseksi

viikko 44 | 3.11. klo 13:00



Jaakko Kotisaari
Hyvinvointiasiantuntija, Firstbeat

Nukkumalla menestykseen

Hyvä uni kuormituksen vastavoimana

Viikko 46 | 17.11. klo 13:00



Henri Tuomilehto
Unilääkäri

BREAK PRO®

Break Pro tarjoaa yrityksille ja työyhteisöille kuukauden maksuttoo-man kokeilun taukoliikuntasovellukseensa. Ota yhteyttä paikalliseen Buustin edustajaan!

Lisätietoja: [buusti360.fi](https://www.buusti360.fi)

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
suunnittelija Sampsu Kivistö
p. 040 7108 459, sampsu.kivisto@hlu.fi