



## 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 lähetyksen jälkeen.*

*Koulun ja varhaiskasvatuksen henkilöstö*

**490 €**

### 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 maksuttoman kokeilun taukoliikuntasovellukseensa. Ota yhteyttä paikalliseen Buustiin edustajaan!

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

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry  
suunnittelija Sampsu Kivistö  
p. 040 7108 459, [sampsu.kivisto@hlu.fi](mailto:sampsu.kivisto@hlu.fi)

**Paina tästä**