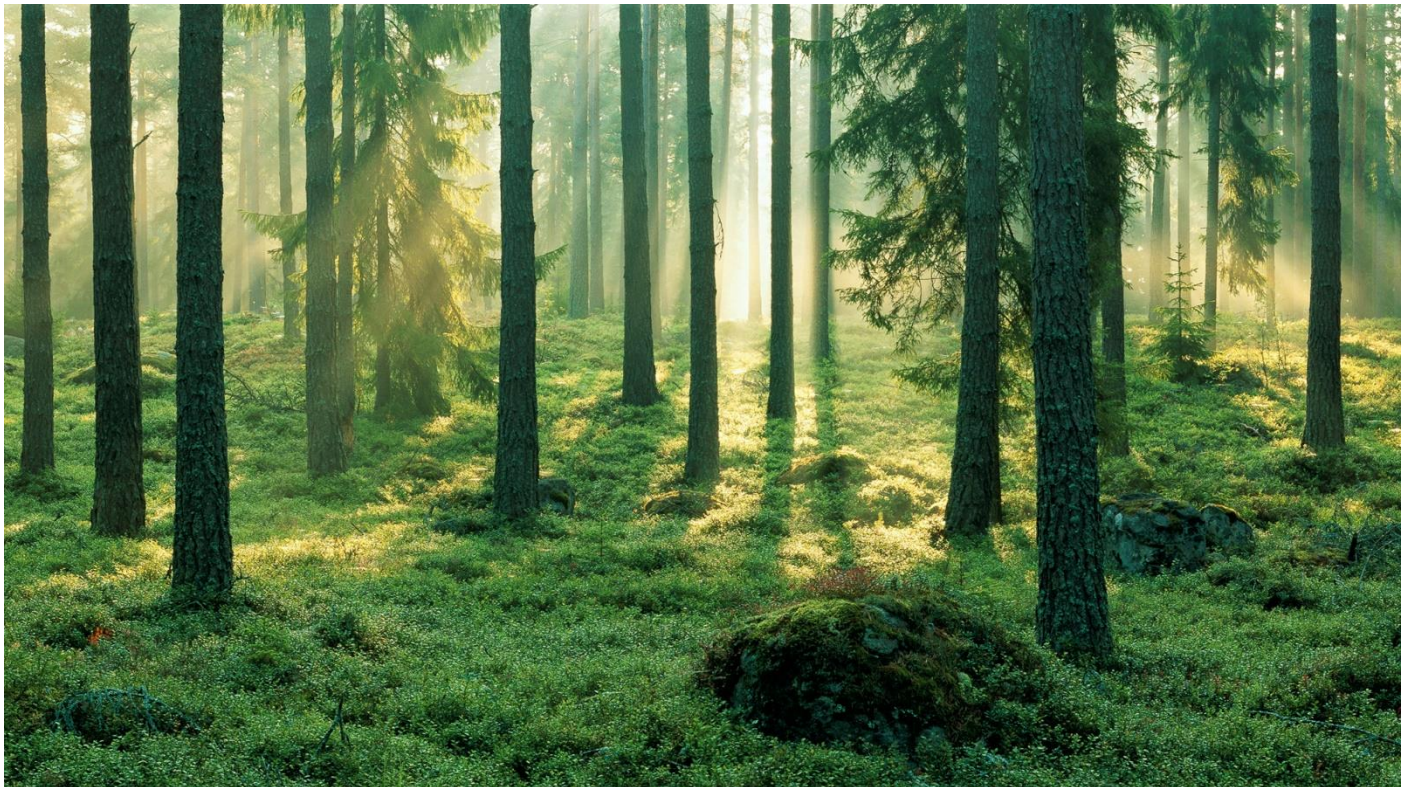


# Tule metsämaisemaan, mielenmaisemaan

*Kutsukoon polku sinut matkaan, olkoon tuuli myötäinen, suokoon aurinko lämpöä poskillesi, virkistäköön sinua raikas sade, herättäköön polku sinussa uusia ajatuksia - elä todeksi omaa Santiago de Compostelaasi*



Luonnon hyvinvointipalvelut:

**Väsyvex** elvyttää

**Mennään metsään syömään** ravitsee

**Päivä Paimion Parantolassa** liikuttaa

**Mustajärven hiljainen päivä** rauhoittaa

**Kahden yön hiljaisuuden retriitti** levollistaa

*Katso tarkemmat tiedot seuraavalla sivulla*

## **Tule metsämaisemaan, mielenmaisemaan**

**Väsyvex** metsässä elvyttää psykologisesta kuormituksesta. Pysähdyt kiireen keskellä. Metsässä voit katsoa arkeasi luonnon kautta hiljaisesti omaa ajatteluasi kuunnellen ja jakaen muiden kanssa sen, mitä haluat. Saat tilaa itsereflektiolle, itsesi kuuntelemiselle. Opit harjoitteita, joilla voit vahvistaa luontoyhteyttäsi. Laavulla hernekeittolounas ja nokipannukahvit.

3.9.2026 alkaen klo 17, n. 4 tuntia, Pöytyä, hinta 50€, ilmoittautuminen 4 päivää ennen  
[outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com)

**Mennään metsään syömään** lähituotteista intohimolla valmistettu kolmen ruokalajin menu. Kiireetön ruokailu yhdistettynä upeaan luontokokemukseen suomalaisen rauhaa huokuvan metsän keskellä on mieleen jäävä kokemus. Hetki hoitaa ja hemmottelee kehoa ja mieltä. Juhlavaan ruokailuun liittyy elämän ilonaiheita tutkiva pohdinta, rentouttava kävely ja hiljainen rauhoittuminen luonnossa.

1.5.2026 Pöytyä ja 6.6. Marttila alkaen klo 11, n. 4 tuntia, hinta 70€, ilmoittautuminen viisi päivää aikaisemmin, [outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com)

4.10.2026, alkaen klo 12, n. 4 tuntia, Tarvasjoki, hinta 70€, ilmoittautuminen viisi päivää ennen  
[outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com)

**Päivä Paimion Parantolassa** tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa Alvar ja Aino Aallon tavoin luontokokemuksesta ainutlaatuisessa metsässä sekä heidän arkkitehtuuristaan. Ohjattu kävelyretki ja harjoitteet vahvistavat luontokokemusta. Ruokailu laavulla.

3.6.2026, alkaen klo 16, n.4 tuntia, hinta 50€, ilmoittautuminen neljä päivää ennen  
[outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com)

27.6.2026 alkaen klo 11, n.4 tuntia, hinta 50€, ilmoittautuminen kuten edellä.

26.9.2026 alkaen klo 12, n.4 tuntia, hinta 50€, ilmoittautuminen kuten edellä.

**Mustajärven hiljaisen päivän** tavoitteena on rauhoittua. Päivään kuuluu hiljainen kävely Parravahan kivelle ja tuleen tuijottelu laavulla. Päivää rytmittävät virikepuheenvuorot sekä maittavat ruokailut. Oma huone lepoon. Paikkana on Mustajärven leirikeskus Loimaan Mellilässä ikivanhan Huovintien kupeessa.

1.9.2026, klo 10 -17.30, hinta 80€/hlö, ilmoittautuminen neljä päivää ennen  
[outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com)

**Kahden yön hiljaisuuden retriitti** mahdollistaa syvemmän pysähtymisen. Ohjelmaa toteutetaan sään salliessa ulkona luonnon helmassa. Täysihoito, oma huone.

13.-15.11.2026 alkaen pe klo 17-su klo 13, Mustajärven leirikeskus Mellilä, hinta 250€/hlö.  
Ilmoittautuminen 8.11. mennessä [outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com)

Ilmoittautuneille tarkemmat ohjeet. Voit myös kerätä oman ryhmäsi, ja varata meiltä ajan.

**Ota rohkeasti yhteyttä:** luonto-ohjaaja, teol. maist. Outi Niiniaho, [outikaarina.niiniaho@gmail.com](mailto:outikaarina.niiniaho@gmail.com),  
[www.linnankorvenretriitti.fi](http://www.linnankorvenretriitti.fi), tel. 044 2362892

seniorityönohjaaja, kasv. maist. Arja Marisa, ratkaisukeskeinen coach, lyhytterapeutti, valt. maist.  
Heli Wallin, [arja.marisa@reflect.fi](mailto:arja.marisa@reflect.fi), [www.reflect.fi](http://www.reflect.fi), tel. 0400 829263