

Seuraavat yritykset toimivat aktiivisesti vuosina 2022-2023 Hengähdyshetkiä®-yksilö- ja ryhmävalmennuksien, workshopien ja luentojen tarjoajina. Moni pitää myös stressinhallintaan suunniteltuja Hengähdyshetkiä-viikkoharjoituksia, joihin kaikki ovat tervetulleita ilman liikuntataustaakin. **Suosittelemme heidän osaamistaan tarpeisiisi, ja voit kysellä heidän saatavuuttaan suoraan alla olevista yhteystiedoista. Kysy lisää valmentajaltasi!**

## ESPOO

Espoo, Heli Alén, [www.helialen.fi](http://www.helialen.fi)

Espoo, Sari Hänninen, p. 040 860 6008

Espoo, Jaana Korkiakoski, WellWell, [wellwellrauhassa\[att\]gmail\[dott\]com](mailto:wellwellrauhassa@gmail.com) p. 040 724 8727

Espoo, Mari Kähkönen, Ladda Wellbeing OY /, [www.ladda.fi](http://www.ladda.fi), p. 040 5863905

## HELSINKI

Helsinki, Jenni Eskelin, [Jenni.eskelin\(att\)kuntokompassi\[dott\]fi](mailto:Jenni.eskelin@kuntokompassi.fi), p. 050 5897998

Helsinki, Suvi Ketene, Shimdi Oy, <https://holvi.com/shop/shimdi/products/>

Helsinki, Camilla Hollanti, [hollanti\[att\]gmail\[dott\]com](mailto:hollanti@gmail.com)

Helsinki, Ann-Marie Heiskanen, tmi Happea, p. 0400 305 627

Helsinki, Espoo, Sonja Johnsson, p. 045 633 9413

Helsinki ja Kellokoski, Elina Ruoho-Kurola, [ruohonelina\(att\)gmail\(dott\)com](mailto:ruohonelina@gmail.com), p. 050 587 0470

Helsinki, Tuula Tenni, Valaiste tmi, [tuula\(att\)valaiste\(dott\)fi](mailto:tuula@valaiste.fi), [www.valaiste.fi](http://www.valaiste.fi)

Helsinki, Kirsi Kankaanpää, <https://energiaaarken.fi/palautumisvalmennus/>

## JÄRVENPÄÄ

Minna Kuusisto, P. 044 275 4234, [minttu.kuusisto\(att\)gmail\(att\)com](mailto:minttu.kuusisto@gmail.com)

Joogastudio Padma, Hengähdyshetkiä-viikkotunnit, varaukset suoraan sivuilta:

<https://www.padma.fi/>

## JOENSUU

Sari Vänskä, Rantakylän fysik. hoitolaitos [www.rantakylanfyshoitolaitos.fi](http://www.rantakylanfyshoitolaitos.fi), p. 040 5942 411

## KUOPIO

Kuopio ja Siilinjärvi, Paula Kerman, [paula\[att\]huilimo\[dott\]fi](mailto:paula@huilimo.fi)

## KURIKKA

Kurikka, Maria Marttila, <https://www.bloomia.fi/palautumisvalmennus/>

## LOHJA

Lohja, Eija Lindström, Joogahuone Portti, [eijalindstrom10\(att\)gmail\(dott\)com](mailto:eijalindstrom10@gmail.com)

Lohja, Noora Kuusisto, <https://kuusistocoaching.com/>

## NURMIJÄRVI

Nurmijärvi, Anni Kuittinen, [www.eleganni.fi/palautumisvalmennus/](http://www.eleganni.fi/palautumisvalmennus/)

## SEINÄJOKI

Seinäjoki, Hanna-Kaisa Mäkynen, Hyvän Olon Helminauha [www.hyvanolonhelminauha.fi](http://www.hyvanolonhelminauha.fi)

## TAMPERE

Tampere, Katja Sarsama, [katja.sarsama\[att\]gmail\[dott\]com](mailto:katja.sarsama@gmail.com) puh. 041 449 8194

## TURKU

Turku, Emma Uotila ja palautumisstudio Himmaa Oy, [himmmaa.fi/palautumisvalmennus](http://himmmaa.fi/palautumisvalmennus), p. 046 904 1342

Turku, Karita Leino, [www.brainer.fi](http://www.brainer.fi), p. 050 5347836

Turku, Tiina Risti, [tiina.risti\[att\]outlook\[dott\]com](mailto:tiina.risti@outlook.com)

## VANTAA

Vantaa, Venla Leppänen, [venla.forestmymind\[att\]gmail\[dott\]com](mailto:venla.forestmymind@gmail.com) puh. 044 070 0539

## UUSIKAUPUNKI

Uusikaupunki, Satu Ajanko, [satu.ajanko\[att\]satya\[dott\]fi](mailto:satu.ajanko@satya.fi) puh. 044 241 6697