

# Kuin kissan kehräys...

Vanhan Kutomon tiloissa aiemmin toiminut Rentoutuskeskus Kehrä avasi ovensa helmikuussa vanhan kaupungintalon tiloihin Forssan keskustaan.

- Toiminta on lähtenyt hyvin käyntiin, olen erittäin tyytyväinen tiloihin, kertoo Kehrän perustaja Nina Pajanti-Raudus. Käytössäni on kahden hoituhuoneen lisäksi iso sali, jossa vedän ryhmätunteja lähinnä iltaisin. Parhaillaan ovat menossa fyysisen voimaantumisen rentoutustunnit. Teen silti edelleen töitä muuallakin, pidän luentoja ja Ypäjän hevosopistolla käyn kerran viikossa pitämässä joogatunnin ja Kutomon tiloissa pidän edelleen fitnessjoogaa. Lisänä vielä yritysten ja yhdistysten tilaamat tunnit heidän omissa tiloissaan. Samoissa tiloissa toimii myös Hoitola Katajaiska, jonka kanssa teemme yhteistyötä tiiviisti.

Rentoutuskeskus Kehrä perustuu yhtä vahvasti mielen kuin kehonkin hoitoon. Nina Pajanti-Raudus on kouluttautunut rentoutusterapeutiksi (SRT) sekä rentoutusopastajaksi (SHY) sen lisäksi, että hän on psykiatrinen sairaanhoitaja ja diplomikosmetologi. Lisäksi hänellä on n. 20v. kokemus ryhmäliikuntatuntien ohjauksesta sekä maajoukkuetaustainen 30v. kestävä koripalloilijan ura. Joten kokemusta löytyy monelta tasolta. Ninan valttina ammatissaan toimiessaan onkin vankka tiedollinen ja kokemuksellinen pohja sekä psyykeen että fysiikan hoitamisen puolelta.

Forssalainen Sinikka kävi ensimmäisen kerran tutustumassa Kehrässä fysiopsykkiseen koko kehon hyvän olon hoitoon. Hoidon kesto alkujutusteluineen on n. 2h, itse hoito vie kehosta riippuen n. 1,5h.

Hoito suoritetaan selällään makuu-

asennossa.

Asiakkaalla on omat vaatteet päällä ja hän saa päällensä myös peiton.

- Hoito alkoi syvällä hengityksellä. Ensimmäinen nautinto oli hyvä tuoksu huoneessa, kertoo Sinikka. Taustalla soi rauhallinen musiikki ja tunsin rentoutuvani heti.

- Kevyt sively ja painelu päästä varpaisiin tuntui miellyttävältä. Jouduin välillä pinnistelemään unta vastaan, Sinikka nauraa. Nukahtelin kuitenkin useaan otteeseen, mutta tiedostin hoidon mielestäni koko ajan.

Hoidossa edetään rauhallisesti asiakkaan puolelta toiselle, ja välillä keskitytään syviin hengityksiin. Kevyt painelu muuttuu tarpeen tullen hieman voimakkaammaksi.

- Kun Nina oli hoitanut toisen puolen vartalostani, painellut ja pyöritellyt selkääni, pakaroitani ja jalkojani, ja siirtyi toiselle puolelle, tuntui kuin hoidettu puoli kehostani olisi leijunut ilmassa, hehkuttaa Sinikka.

- Hoidon loputtua oloni oli käsittämättömän hyvä! Tuntui että stressi ja kiireys oli oikeasti kadonnut, ja naurukin oli herkässä. Hoidosta jäi kaiken kaikkiaan hyvä ja rauhallinen olo.



## Rentoutuskeskus Kehrän palvelut

### YKSILÖHOIDOT :

- Fysiopsykkinen rentoutusterapia (SRT)
- Yksilöllinen rentoutusohjaus
- Kuumakivihieronta
- Intialainen päänhieronta kasvohieronta

### RYHMÄT

- Fyysisen voimaantumisen rentoutustunti (FVR)
- Jooga- ja pilatespohjaiset tunnit
- Perinteiset rentoutustunnit
- Räätelöidyt tunnit yrityksille, yhdistyksille, järjestöille jne. (TYHY, TYKY)
- Urheilijoiden psykkinen valmennus



Rentoutuskeskus Kehrä  
Hämeentie 1  
30100 FORSSA

puh. 040 835 85 69  
Avoinna sopimuksen mukaan!