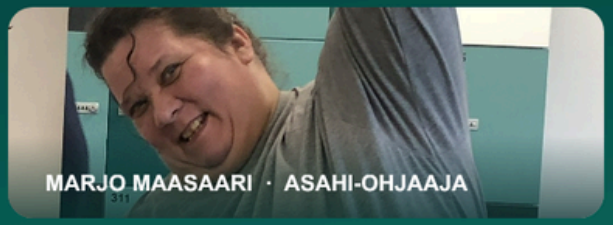
BNI • 121-HAKUPUU

Asahia by Monerva

Lempeää liikettä keholle, rauhaa mielelle.



HELPPO TAPA ALOITTAA JA JATKAA

Asahi on lempeää liikettä tietoisesti.

SEISTEN TAI ISTUEN · ILMAN VÄLINEITÄ · KOTOA, OMAAN TAHTIIN

KENELLE ASAHI SOPII?

Asiakasryhmät, ei yksittäisiä nimiä

1. Liikkumattomalle aloittajalle
   Kaipaa lisää liikettä, mutta haluaa aloittaa lempeästi ja rauhallisesti.
2. Niska-hartia- tai selkäjumien kanssa
   Harjoitus etenee oman liikeradan ja kivun sallimissa rajoissa.
3. Kun lattialle tai polvilleen meno ei sovi
   Harjoitus tehdään seisten tai istuen, eikä välineitä tarvita.
4. Aktiiviliikkujalle tai joukkueurheilijalle
   Haluaisi viikkoonsa rauhallisen, kehoa huoltavan harjoituksen.
5. Kotona tai oman aikataulun mukaan liikkuvalle
   Sopii, kun lähiryhmään lähtö tai tiettyyn aikaan sitoutuminen ei käy.

MITÄ TARJOAN?

- 45 MIN — Asahi-viikkovalmennus verkossa
  Viikoittainen ohjattu harjoitus
- 7 MIN — Aamun Asahi-harjoitus
  Lyhyt harjoitus aamuisin tehtäväksi
- TULOSSA — Yrittäjien verkkokurssi
  Lyhyitä harjoitteita omaan aikatauluun

MAKSUTON NÄYTETUNTI · noin 20 min · videolinkki sähköpostilla
TAI MAKSUTON ASAHI-INFO KAHDEN VIIKON VÄLEIN

Asahi on lempeää liikettä tietoisesti.

SUOSITTELE MINUA NÄIN

Jaa kiinnostuneelle minulta saamasi linkki maksuttomaan näytetuntiin tai Asahi-infoon.

Kirjaa suositus Connectiin – minä otan yhteyttä kiinnostuneeseen.

YHTEISTYÖ JA HANKINNAT

NYKYISET KUMPPANIT – MITÄ HANKIN

- Kirjanpitäjä
- Asahi Nordic Institute
  koulutus ja lisenssi
- Valokuvaaja Sonja Lahtinen / videoeditointi
- Jukka Harju / Kajabi
- Käpy AI: SEO-agenttipalvelut
- Hostingpalvelut.fi
- Kajabi: verkkokurssialusta
- Tulevaisuuden kasvupolut
- Some Aura, Livertaja Oy

ETSIN VERKOSTOSTA

YHTEISTYÖMAHDOLLISUUKSIA

Hyvinvointi- ja liikunta-alan yrittäjien kanssa

TEE SUOSITUKSIA

- Urheilujoukkueista, jotka etsivät kehonhuollon harjoitusta ohjelmaansa
- Niska-hartia- tai selkävaivoista kärsivistä
- Liikkumattomista, jotka haluavat aloittaa lempeästi

MILLAINEN ON HYVÄ SUOSITUS?

- ✓ Suosittelija on itse kokeillut Asahia
  tai ymmärtää lempeän liikkeen hyödyn.
- ✓ Henkilöllä on motivaatio aloittaa liikunta lempeästi.
- ✗ Ei-toivottu: ei halua kokeilla uutta
  tai ei ole kiinnostunut mistään liikunnasta.

Marjo Maasaari • 045 13 50 422 • marjo.maasaari@gmail.com • monerva.fi

BNI • 121-HAKUPUU · 02

Kuka minä olen?

Asahi by Monervan takana on Marjo Maasaari

TYÖNI, ARKENI JA ARVONI

Toimin Asahi-ohjaajana ja hermoratahierojana. Työskentelen kotoa käsin, omassa hoitohuoneessani. Asun maalla vuokralla omakotitalossa.

MINULLE TÄRKEÄÄ

Toisten kunnioittaminen, arvostus ja rehellisyys ovat minulle tärkeitä. Työskentelen ihmisläheisesti, ihmisarvoa kunnioittaen ja lempeästi.

MINUN ASAHI-TARINANI

Kesällä 2004 kokeilin Asahia Haapavedellä. Selkäkipu seuraavana aamuna sai minut ymmärtämään, että kehoni kaipasi lempeää liikettä. Syksyn ryhmän aikataulu ei sopinut, joten hakeuduin elokuussa ohjaajakoulutukseen. Sain kansalaisopistosta syksyksi yhden pitkän kurssin ja loppuvuoteen kaksi lyhytkurssia. Ohjaaminen antoi viikoittaista harjoitusta ja innosti. Asahista tuli elämäntapani ja työni.

AJATUS, JOKA KULKEE MUKANA

Ihmiset eivät muista,
mitä sanoit.
He eivät muista,
mitä teit.
Mutta he muistavat ikuisesti
mitä sait heidät tuntemaan.

— Maya Angelou

JOUSIAMMUNTA JA MPK

JOUSIAMMUNTA

Harrastan ja kilpailen tähtäinjousella.

VAPAAEHTOINEN MAANPUOLUSTUSTYÖ

MPK:ssa kouluttajana, kurssinjohtajana ja harjoituksen johtajana.

ASAHI + JOUSIAMMUNTA

Asahin tietoiset liikkeet tukevat kehonhallintaa ja koordinaatiota. Harjoittelu kehittää keskittymistä ja tukee vahvasti mielenhallintaa. Näitä tarvitaan jousiammunnan tarkkojen, pienten liikkeiden hallinnassa.



PERHE

Minulla on kolme aikuista lasta, jotka asuvat jo omillaan.
Yksi asuu Torniossa, toinen Kouvolassa ja kolmas Lohjalla.

Marjo Maasaari • 045 13 50 422 • marjo.maasaari@gmail.com • monerva.fi