



## Otavan ja Hidasta elämää -verkoston kirjoittajilla kuusi puheenvuoroa VIRE-messuilla

Hidasta elämää -verkkoyhteisö on kasvanut Suomen pidetyimmäksi hyvinvointikanavaksi. Se tavoittaa kuukausittain yli 500 000 eri lukijaa. VIRE-messujen yhteydessä Hidasta elämää -kirjoittajat pitävät kuusi puheenvuoroa, joiden aikana kuulijat pääsevät pureutumaan kokonaisvaltaisesti omaan hyvinvointiinsa.

Jokaisen puheenvuoron teemasta on olemassa Otavan kustantama kirja, joka on myynnissä alennettuun messuhintaan osastolla E 213. Kirjailijat ovat tavattavissa ja signeeraamassa aina puheenvuorojensa jälkeen Otavan osastolla. Kirjojen kautta messuvieraat pääsevät syventämään messuilla kuultujen luentojen teemoja myös kotona.

Kustannusosakeyhtiö Otava on kustantanut Hidasta elämää –tekijöiden kirjoja kevästä 2017 lähtien.

Hidasta elämää -puhujat esiintyvät seuraavasti:

### **La 20.1.**

Susanna Erätuli klo 11:30

Luennolla huomaat, että riippumatta elämäsi olosuhteista, sinussa on voimaa ja lämpöä - se kirkas kohta, joka tietää, ja jossa olo on kotoisa.

Teemu Syrjälä klo 12:00

Elinvoimainen mies -luento auttaa löytämään ja vahvistamaan omaa jaksamista.

### **Su 21.1**

Petri Hiissa klo 11:30

Vapaudu täydellisyyden tavoittelusta – Hyväksy itsesi ja nauti täydemmin elämästä

Katri Syvärinen klo 12:00

Hyvinvointikouluttaja, kirjailija ja joogaohjaaja herättää pohtimaan, miksi suoritamme elämää uupumukseen asti ja unohdamme nauttia.

Eevi Minkkinen klo 13:00

Terveelliset addiktiot – kun terveyden metsästys menee yli

Anna Taipale klo 13:30

Käytätkö elinvoimasi soutamiseen vai äyskäröimiseen?

Lisätiedot:

Tuottaja Milla Palovaara  
[milla.palovaara@otava.fi](mailto:milla.palovaara@otava.fi)  
p. 040 596 7973

Hidasta elämää -verkkoyhteisö on kasvanut Suomen pidetyimmäksi hyvinvointikanavaksi. Se tavoittaa kuukausittain yli 500 000 eri lukijaa. Kustannusosakeyhtiö Otava on kustantanut Hidasta elämää –tekijöiden kirjoja keväästä 2017 lähtien.  
<https://hidastaelamaa.fi/kirjat/>