



Olenainen

PALVELULUETTELO

Terapeuttimme ja kehon sekä mielen hyvinvoinnin erikoisosaajat auttavat sinua monessa.

Moniammatillinen tiimimme koostuu laajasti kouluttautuneista terveys- ja hyvinvointialan ammattilaisista, jotka täydentävät osaamistaan jatkuvasti kouluttautumalla ja kouluttamalla muita. Toimipisteemme löydät sekä Porista että Raumalta.

HINNASTO

Käytössämme on kahden hintaluokan aikaperusteinen hinnoittelu.

Palvelun kesto & hintaluokka 1/2

45min 64€/69€

60min 75€/80€

75min 89€/94€

90min 102€/110€

120min 135€

Olenainen

FYSIOTERAPIA

*koko kehon ja mielen huomioonottavaa
fysioterapiaa Helsingissä!*

KIPUFYSIOTERAPIA

LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPIA

ODOTUSAJAN FYSIOTERAPIA

PURENTALIHASTEN FYSIOTERAPIA

ÄITIYSFYSIOTERAPIA

VAUVOJEN JA LASTEN
FYSIOTERAPIA



FYSIOTERAPEUTTIMME

Vappu Grönfors

Katja Vilja

Karoliina Paavilainen

Karoliina Saari

Maija Levonen



FYSIOTERAPIA



OLENNAISEN
FYSIOTERAPEUTIT
KOHTAAVAT SINUT
KOKONAISVALTAISESTI JA
FYSIOTERAPIA
TOTEUTETAAN AINA
YKSILÖLLISESTI.

FYSIOTERAPEUTTIMME
OVAT KAIKKI MYÖS
MYFASCIA -OSAAJIA
JA SE NÄKYY
TYÖOTTEESSAMME:
KEHON HOITAMINEN
MANUAALISEN TERAPIAN
KEINAIN JA JUURISYYN
SELVITTÄMINEN OHJAA
TAPAAMME TEHDÄ
TYÖTÄMME.



MYFASCIA

*tehokasta , vaikuttavaa ja samalla lempeää ja
miellyttävää kehon käsittelyä*

ARPI

CUPPING

KIPU

PURENTA

RASKAUS

RENTOUTUS

SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

VAUVAT JA LAPSET



MYFASCIA -OSAAJAMME

Karoliina Saari

Leena Jahnsson

Vappu Grönfors

Katja Vilja

Maija Levonen

Emmi Heinilä

Karoliina Paavilainen

Karita Kaakinen



MYFASCIA

JOS KAIPAAT KOKO
KEHON TEHOKASTA,
MUTTA ET PIINAAVAN
KIVULIASTA
KÄSITTELYÄ

TAI KEHOSI JUMIT SAA
OLON TUNTUMAAN
TUKKOISELTA

JA ETSIT
MANUAALISTA
KÄSITTELYÄ ELI
“HIERONTAA”, JOSSA EI
TARVITSE RAMPATA
JOKA TOINEN VIIKKO -

SUOSITTELEMME
KOKEILEMAAN
MYFASCIA-
OSAAJIEMME
VASTAANOTTOA!



SOVELTUU MITÄ
ERILAISEMPIIN VAIVOIHIN,
RENTOUTUMISEEN JA
KAIKENIKÄISILLE.

VYÖHYKETERAPIA

*kokonaisvastaavaa hyvinvointia
vauvasta vaariin*

KOKO KEHON VYÖHYKETERAPIA TUKEE
LUONNOLLISTA HYVINVOINTIA JA
SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

VYÖHYKETERAPIA SOPII HYVIN
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN
YLLÄPITÄMISEEN JA TUKEMISEEN.
MYÖS RASKAUDEN AIKANA.



VYÖHYKETERAPEUTTIMME

Leena Jahnsson



KÄTILÖPALVELUT

lempää ja kiireetöntä kohtaamista

AKUPUNKTIO RASKAUSPAHOINVINTIIN

KÄTILÖN VASTAANOTTO

KÄTILÖN SYVÄSTI RENTOUTTAVA
JA VAPAUTTAVA HOITO

LANTIONPOHJAN HOITO
SISÄISIN TEKNIIKOIN

SPINNING BABIES® HOITO

SYNNYTYSVALMENNUKSET

SYNNYTYKSEN KÄYNNISTYS

ÄITIYSNEUVOLA



KÄTILÖMME

Eliisa Karttunen

Elisa Lahtinen



KÄTILÖPALVELUT



AMMATTITAITOISET KÄTILÖMME TUKEVAT SINUA
RASKAUDEN LÄPI SEKÄ SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.

VOIT VARATA AJAN KÄTILÖN VASTAANOTOLLE
RASKAUDEN SEURANTAA JA HOITOA VARTEN TAI
JOS JOKIN RASKAUTEEN JA SYNNYTYKSEEN
LIITTYVÄ MIETITYTTÄÄ SINUA.



SYNNYTYKSEN
JÄLKEEN
KÄTILÖIDEMME
KANSSA VOIT KÄYDÄ
LÄPI SYNNYTYS-
KOKEMUSTASI TAI
VOIT VARATA AJAN
IMETYSOHJAUKSEEN.

OSTEOPATIA

kokonaisvaltaista keuhonhoitoa

OSTEOPATIALLA VOIDAAN
HOITAA MONENLAISIA
KEHOSSA ILMENEVIÄ KIPUJA,
VAIVOJA JA TOIMINNALLISIA
OIREITA ERILAISIN
MANUAALISIN ELI KÄSIN
TEHTÄVIN MENETELMIN.

HOITO ON YKSILÖLLISTÄ JA
HUOMIOI OIREKUVAN JA
YKSILÖLLISET TARPEESI



MONIIN ERI VAIVOIHIN
JA ERI IKÄISILLE



OSTEOPAATTIMME
(VALMISTUMINEN
KEVÄÄLLÄ 2026)

Eliisa Karttunen

SENSOMOTORINEN VALMENNUS

*tasapainoisella hermostolla
jaksavampaan arkeen*

REFLEKSIJÄÄNTEITÄ
SAMMUTTAMALLA SEKÄ
ASENTOREFLEKSEJÄ
SYTYTTÄMÄLLÄ,
HELPOTAMME HERMOSTON
KUORMITUSTA JA SITÄ
KAUTTA ARKEAMME JA
ELÄMÄÄMME.



**SENSOMOTORINEN
VALMENTAJAMME**

Emmi Heinilä

VIREYSVALMENNUS

levollisempaa ja energisempää oloa

VIREYSVALMENNUS AUTTAA
SINUA PARANTAMAAN
KEHOMIELEN STRESSI- JA
PALAUTUMISJÄRJESTELMIÄ. OPIT
SKANNAAMAAN VIREYSTILOJASI
JA REAGOIMAAN MIELEN JA
KEHON TYÖKALUILLA SUJUVASTI
SÄÄDELLEN JA VAKAUTTAEN.

VIREYSVALMENTAJAMME

Vappu Grönfors



JALKOJEN HOIDOT

Olemmaisesta myös jalkojen hoidon palvelut!

JALKOJENHOIDOT SOPIVAT ERILAISISTA
JALKAVAIVOISTA KÄRSIVILLE SEKÄ
RENTOUTUMISEEN.

YLEISIMMÄT SYYT HAKEUTUA
JALKOJENHOITOON OVAT:

PAKSUUNTUNEET KYNNET,
SISÄÄNKASVANEET KYNNET,
KIPEÄT KÄNSÄT, KOVETTUMAT
IHOLLA, KUIVA IHO,
RENTOUTUMINEN JA HEMMOTTELU



AROMATERAPIA

eteeristen öljyjen tuki hyvinvointiin

AROMATERAPIA ON
KOKONAISVALTAINEN
HOITOMUOTO, JOLLA
PYRITÄÄN LUOMAAN
TASAPAINO KEHON, MIELEN
JA TUNTEIDEN VÄLILLE.

AROMATERAPIA ON
ERILAISTEN KASVIEN
TUOTTAMIEN ETEERISTEN
ÖLJYJEN KÄYTTÄMISTÄ
HYVINVOINNIN TUKENA.



JALKOJENHOITAJA AT &
AROMATERAPEUTTIMME

Leena Jahnsson



DOULAPALVELUT

*rinnalla kulkemista ja
vankkaa ammattitaitoa*

MYÖTÄELÄMISTÄ
RINNALLA KULKEMISTA
LÄSNÄOLOA
TIEDOLLISTA
AMMATTITAITOA JA
VALMISTAUTUMISTA YHTEEN
ELÄMÄSI
MERKITTÄVIMMISTÄ
TAPAHTUMISTA

DOULAUS SAIRAALA- JA
KOTISYNNYTYKSISSÄ
TUKIEN LÄPI RASKAUDEN JA
MYÖS ILMAN PÄIVYSTYSTÄ
MUKAAN SYNNYTYKSEEN

DOULAN TUKI SAATAVILLA
MYÖS POSTPARTUM-AIKAAN



DOULAMME

Leena Jahnsson

Elisa Lahtinen

LYHYTTERAPIA

matalan kynnyksen terapiaa

RATKAISUKESKEINEN
LYHYTTERAPIA ON
OMAKUSTANTEISTA MATALAN
KYNNYKSEN TERAPIAA,
JOHON VOIT TULLA ILMAN
LÄHETTEITÄ. LYHYTTERAPIASSA
PÄÄPAINO ON KESKUSTELUSSA,
MUTTA OHESSA HUOMIOIMME
KEHON REAKTIOITA SUHTEESSA
KOKEMIIMME HAASTEISIIN.

PSYKOFYYSISESSÄ
LYHYTTERAPIASSA
HYÖDYNNÄMME KEHOA MM.
TUNTEIDEN JA VIREYSTILAN
SÄÄTELYSSÄ SEKÄ VAHVISTAMME
KEHOYHTEYTTÄ TÄRKEÄNÄ
VOIMAVARANA JA
LINKKINÄ OMAAN MINUUTEEN.



LYHYTTERAPEUTTIMME

Veera Gustafsson
Karoliina Saari

SEKSUAALINEUVONTA

pysähdy seksuaalisuutesi äärelle

TURVALLISTA JA SENSITIIVISTÄ
SEKSUAALINEUVONTAA, JOSSA
ON TILAA PYSÄHTYÄ OMAN
SEKSUAALISUUDEN ÄÄRELLE
YKSILÖLLISESTI TAI
SUHTEEN OSAPUOLIEN KANSSA

SEKSUAALINEUVOJAMME

Veera Tommila



TANSSI- LIIKETERAPIA

kuuntele kehoasi

TANSSI-LIIKETERAPIASSA
VAHVISTAT KEHOTIETOISUUTTA
JA YHTEYTTÄ ITSEESI.

TANSSI-LIIKETERAPIASSA
HENGITYSKIN ON LIIKETTÄ JA
SE ON RIITTÄVÄÄ.

TOISAALTA VOIT ANTAA ITSESI
VAPAUTUA LIIKKEEN VIETÄVÄKSI.

TANSSI- LIIKETERAPEUTTIMME

Kaisa Selin

HEMMOTTELU JA RENTOUTUS

hellitä kiireettömästi

AROMAHIERONTA

HEMMOTTELEVA HIERONTA

INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

KASVOAKUPUNKTIO

KUUMAKIVIHIERONTA

MYFASCIA RENTOUTUS



OLENNAISEN HEMMOTTELUHETKI

RASKAUSHIERONTA

VYÖHYKETERAPIA

HEMMOTTELUHOITOJA
TARJOAVAT

Leena Jahnsson

Eliisa Karttunen

Elisa Lahtinen

Karita Kaakinen

& muut

MyFascia osaajat

HEMMOTTELU JA RENTOUTUS



OLENNAISEN HEMMOTTELUHOIDOISSA PÄÄSET
NAUTTIMAAN KIIREETTÖMÄSTÄ OMASTA HETKESTÄ
JA HELLITTÄMÄÄN ARJEN KESKELLÄ.

HUOMIOIMME SINUT AINA KOKONAISVALTAISESTI
JA LUOMME SINULLE MAHDOLLISUUDEN
SYVÄRENTOUTUA KANNATELLUSSA TILASSA.



VAUVOJEN JA LASTEN PALVELUT

*kokonaisvaltainen hyvinvointi
alkaa kohdusta ja syntymästä*

FYSIOTERAPIA

MYFASCIA

VYÖHYKETERAPIA

IMETYSOHJAUS

NEUVOLAPALVELUT

SENSOMOTORINEN VALMENNUS

SEKSUAALINEUVONTA/SEKSUAALIKASVATUS



VAUVOJEN JA LASTEN TIIMIMME

Karita Kaakinen

Vappu Grönfors

Emmi Heinilä

Leena Jahnsson

Elisa Lahtinen

Eliisa Karttunen

Maija Levonen

Karoliina Paavilainen

VAUVOJEN JA LASTEN PALVELUT



OLENNAISEN AMMATILAISET OSAAVAT AUTTAA
KAIKENLAISISSA VAUVOJEN JA
KAIKENIKÄISTEN LASTEN
KEHOLLISISSA HAASTEISSA.

HOIDAMME VAUVOJEN,
LASTEN JA NUORTEN KEHOJA
IKÄTASO HUOMIOIDEN SAMANLAISILLA
PEHMEILLÄ MANUAALISEN TERAPIAN TEKNIIKOILLA
KUIN AIKUISIA



NEUVOLAPALVELUT

yksilöllisesti räätälöidyt palvelut



OLENNAISEN NEUVOLAPALVELUT TARJOAVAT
YKSILÖLLISTÄ JA KIIREETÖNTÄ KOHTAAMISTA

YKSITYISESSÄ ÄITIYSNEUVOLASSA
LÄPI KOKO ODOTUSAJAN

SEKÄ LASTENNEUVOLASSA
VAUVAN SYNTYMÄN JÄLKEEN.

NEUVOLASEURANTA SUUNNITELLAAN YKSILÖLLISESTI.
HUOLEHDIMME LÄMMÖLLÄ JA AMMATTITAITIDOLLA
ASIAKKAISTAMME.

NEUVOLATYÖNTEKIJÄMME

Karita Kaakinen

Elisa Lahtinen

Eliisa Karttunen



IMETYSOHJAUS

yksiböllistä apua ja tukea haasteisiin



USEIMPIIN IMETYSONGELMIIN ON LÖYDETTÄVISSÄ RATKAISU.

IMETYSOHJAUKSESSA SAAT TARPEIDESI MUKAAN APUA JA TUKEA
JA SE KASVATTA A IMETYSLUOTTAMUSTASI.

IMETYKSEN HAASTEISSA HUOMIOIMME AINA MYÖS
SUUN JA KEHON MAHDOLLISET KIREYDET JA NIIDEN VAIKUTUKSEN
VAUVAN SYÖMISEEN SEKÄ ARVIOIMME SUUN ALUEEN
JÄNTEIDEN TOIMINTAA.

IMETYSOHJAAJAMME

Karita Kaakinen

Elisa Lahtinen

Eliisa Karttunen

Leena Jahnsson



IMETYSOHJAUS

jänneasiat

JOSKUS VAUVAN IMEMISTÄ VOI
HANKALOITTAA HUULI- JA
KIELIJÄNTEIDEN KIREYS, MUTTA
VAIN HARVOIN PELKÄSTÄÄN
JÄNTEEN KATKAISU TUO
RATKAISUN IMEMISEEN
LIITTYVIIN ONGELMIIN.

VAUVA TARVITSEE
HUOLELLISEN JÄLKIHOIDON JA
SUUN MOTORIIKAN
KUNTOUTUSTA SEKÄ KOKO
KEHON HOITOA.

OLENNAISESTA LÖYDÄT
AMMATTITAITOISET TEKIJÄT
KAIKKIIN SUUN ALUEEN
JÄNNEASIOIHIN.



Sairaanhoitajan läheteellä

Karita Kaakinen

Eliisa Karttunen

**KIELI- JA
HUULIJÄNTEIDEN
ARVIOINTI & HOITO
SEKÄ LÄHETE-KÄYNNIT**

Fysioterapialäheteellä

Vappu Grönfors

Karoliina Paavilainen

Maija Levonen



TUNNIT JA KURSSIT

jokaiselle jotakin

OLENNAISESTA LÖYDÄT
MONIPUOLISEN TUNTI- JA
KURSSIVALIKOIMAN.

AMMATTITAITOISTEN
OHJAAJIEMME KOKONAISVALTAISET
KEHOA JA MIELTÄ HOITAVAT
TUNNIT SOVELTUVAT KAIKILLE.



PILATES, ODOTUSAJAN JOOGA,
LIITO-TUNNIT, YINJOOGA,
ÄITI-VAUVA PILATES,
ODOTUSAJAN PILATES.

LISÄKSI TARJOAMME
MONIPUOLISESTI ERILAISIA
KURSSEJA JA TYÖPAJOJA.



TUNTIOHJAAJAMME

Veera Gustafsson

Vappu Grönfors

Maija Levonen

Emmi Heinilä

Karoliina Paavilainen

Eliisa Karttunen

Riia Salo

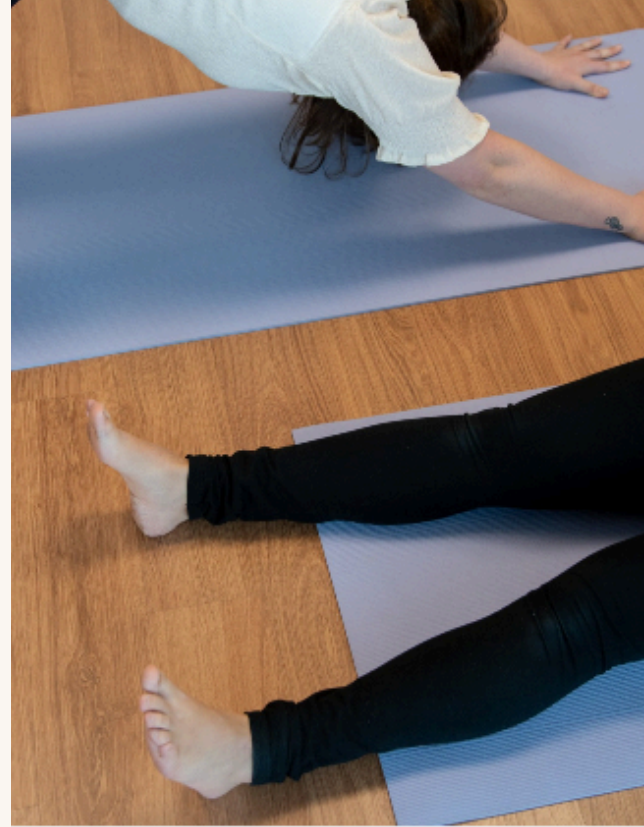
Katja Vilja



TUNNIT JA KURSSIT

tilaa omalle ryhmällesi!

VOIT VARATA
OMAN YKSITYISTUNNIN ITSELLESI,
KAVERIPORUKALLE TAI
ESIMERKIKSI TYKY-PÄIVÄÄN
TAI POLTTAREIHIN



SAATAVILLA ESIMERKIKSI:

PILATES

JOOGA

YIN JOOGA

RESTORATIIVINEN JOOGA

ILMAJOOGA

LEMPEÄ LIIKE

ÄÄNIMALJARENTOUTUS

LUOVUUS TYÖPAJAT

RATKAISUKESKEINEN VALMENNUS

VIREYSVALMENNUS

VAUVAHIERONTAKURSSI

AROMATERAPIA TYÖPAJAT

KEHOLLISUUTTA JA
TERAPEUTTISIA LÄHTÖKOHTIA
HYÖDYNTÄVÄT TYÖPAJAT

MOTHER'S BLESSING-JUHLAT
JA MUUT SEREMONIAT



OTA YHTEYTTÄ:
OLENNAINEN@OLENNAINEN.ME



NEUROSONIC

parempaa palautumista rentoutuspäijän avulla

NEUROSONIC PERUSTUU
MATALATAAJUISEEN VÄRÄHTELYYN,
JOKA :

LIEVITTÄÄ STRESSIÄ JA RAUHOITTA
HERMOSTOA

PARANTAA UNEN LAATUA

RENTOUTTAA LIHAKSIA JA LIEVITTÄÄ
JÄNNITYKSIÄ JA SÄRKYJÄ

EDISTÄÄ LIHASTEN NOPEAMPAA
PALAUTUMISTA

AKTIVOI AINEENVAIHDUNTAA JA
VERENKIERTOA

HOIDON AIKANA MAKAA
MUKAVASTI LEMPEÄSTI
VÄRÄHTELEVÄLLÄ PATJALLA.
KERTAMAKSU 10€.





puoti

JA LAHJAKORTTIMYYNTI

PUOTI JA LAHJAKORTTIMYYNTI OVAT
AUKI ERIKSEEN ILMOITETTUNA
AIKONA JA JOUSTAVASTI SOPIMUKSEN
MUKAAN

LAHJAKORTIT SAAT KÄTEVÄSTI MYÖS
VERKKOKAUPASTAMME

WWW.OLENNAINEN.ME





Olenainen

AMMATILAISET



WWW.OLENNAINEN.ME

AMMATILAISET



Karoliina Paavilainen
p. 044 - 987 4251
karoliina@olennainen.me



Maija Levonen
p. 044 - 544 8923
maija@olennainen.me



Karita Kaakinen
p. 044 - 288 3931
karita@olennainen.me



Leena Jahnsson
p. 050 - 461 2922
leena@olennainen.me



Vappu Grönfors
p. 050 - 518 7372
vappu.gronfors@gmail.com



Katja Vilja
p. 044 - 567 7582
katja@olennainen.me



Emmi Heinilä
p. 040 - 511 2386
emmi@olennainen.me



Riia Salo
p. 0400 - 425 283
lempeydenlumo@gmail.com

AMMATTILAISET



Elisa Lahtinen
p. 040 - 911 1604
onnenkehto@gmail.com



Eliisa Karttunen
p. 044 - 046 0463
eliisa.karttunen@olennainen.me



Veera Gustafsson
veera.terapiatunto@gmail.com



Karoliina Saari
p. 040 - 503 9758
ft.karoliinasaari@gmail.com



Kaisa Selin
p. 045 - 645 0366
kaisa@piuma.fi



Veera Tommila
tommila.veera@gmail.com

Lisää ammattilaistamme voit lukea nettisivuiltamme!

WWW.OLENNAINEN.ME



Lisää meistä ja palveluistamme

www.olennainen.me

Yleisissä asioissa voit ottaa meihin yhteyttä sähköpostilla
olennainen@olennainen.me

Porin toimipiste Uusikoivistontie 40, 28130 Pori

puh. 041 - 311 8693

Rauman toimipiste Isokirkkokatu 3, 26100 Rauma

puh. 044 - 288 3931

Olennainen