

Aalto Wellbeing Week 2021 - Check now the offering & sign up!



Aalto Wellbeing Week is an annual wellbeing event for all Aalto people. Enjoy many happenings of the week!

Examples on what's up there for you:

Andas Life app

Still free places for online sports events with programs on Monday! Body composition measurements & open doors in UniSport

Keynote of Happiness Researcher Emma Seppälä "The Science of Emotional Intelligence, Resilience & Happiness" on Wed 3.11.

Lectures and workshops about sleep & recovery & self-compassion & happiness

Visit to EMMA, Museum of Modern Art in Espoo - still few free places to visit Museum!

[Look for more information and register here!](#) (> Aalto.fi, please remember to log in to see all the events)

Aalto Wellbeing Week on vuosittainen hyvinvointitapahtuma kaikille aaltolaisille! Viikon aikana on tarjolla paljon erilaisia tapahtumia hyvinvointisi tueksi.

Tarjolla sinulle muun muassa

- Andas Life -sovellus
- **Vielä tilaa maanantain etäliikuntatapahtumissa, joista saat ohjelman!** Lisäksi kehonkoostumusmittauksia & avoimet ovet Unisportilla
- Kansainvälinen onnellisuustutkija **Emma Seppälä & "The Science of Emotional Intelligence, Resilience & Happiness" 3.11.**
- Luentoja ja workshoppeja unesta, palautumisesta, itsemyötätunnosta ja onnellisuudesta
- **Tutustu Espoon Modernin taiteen museoon (EMMA)**- vielä tilaa museokäynnille!

[Katso lisää ja ilmoittaudu täällä!](#) (> Aalto.fi, muistathan kirjautua nähdäksesi viikon koko tarjonnan)