

**KURS för personer i arbetslivet
22-24.3.2019 Runsala spa, Åbo**



Fredag 22.3

- 11.00-12.00 Lunch i restaurangen
12.00-12.30 **Introduktion**
12.30-14.00 Mediyogapass,
Vi varvar ner.
Ann-Mari Backman
14.00-14.30 Kaffe med tilltugg
14.30-16.00 Återhämtning och sömn
Mikaela Wiik
16.00-18.00 Massage för spänd nacke och
axlar (8 personer)
16.00-18.00 Fri tillgång till spa och
bastuavdelningen/
Konditionssal/stavar från
receptionen
18.00-19.00 Middag
19.00-21.00 **Gemensam träff** i
mötesrummet

Lördag 23.3

- 07.00-08.45 Morgonmål
08.45-10.15 Mediyogapass
10.30-12.00 Balans i kropp och sinne med
hjälp av ayurveda.
Ann-Mari Backman
12.00-13.00 Lunch
13.00-14.30 Fpa informerar
Föreläsare oklar
14.30-15.00 Kaffe med tilltugg
15.00 -16.00 Utomhusvistelse
16.00-17.00 Massage (4 personer)
17.00-17.45 **Vattengymnastik/** alternativt
möjlighet till fri användning
av spa och bastu.
18.00-21.00 Middag

Söndag 24.3

- 07.30-09.00 Morgonmål
09.00-09.45 Hörhjälpmedel
Siw Östman
10.30-12.00 Audiogrammet,
Audionom **Anna Lindbom**
svarar på frågor
12.00-13.00 Lunch
13.00-14.30 Positiv psykologi i vardagen,
Ronja Horttana,
utvecklingspsykolog
14.30 Kaffe och avslutning