

För arbetslivet - stressfri kurs, må bra

18.9 -20.9.2020

Emmes Retreat

Kursledare: Siw Östman
Skrivtolkar:

Fredag 18.9

12.00-12.30	Incheckning I ditt trädhus
12.30-13.30	Lunch
13.30-14.00	Information Siw Östman
14.00-15.30	Hjärntrött Audionom fr Aurix
15.30-16.00	Kaffe
16.00-17.00	Skogsbad med inslag av skogsyoga Henrik Wiik
17.30 -18.30	Middag
18.30 - 20.30	Fri samvaro
20.30 -21 .00	Kvällsbit
21.00	Ledd djupavslappning i yogapaviljongen Ulla-Beth Mäki-Jussila

Lördag 19.9

08.00-08.45	Morgonyoga Henrik Wiik
09.00-10.00	Frukost
10.00-11.30	Motivationsföreläsning Lars Losvik
12.00-13.00	Lunch
13.00-16.00	Skogsvandring, kaffe, kajak, kanot. Hörselrådgivning
16.00-17.00	Vila
1700-18.00	Middag
18.00-21.00	Bastu och kvällsbit
21..30	Meditation Ulla-Beth Mäki-Jussila

Söndag 20.9

08.00- 08.45	Morgonyoga Henrik Wiik
09.00- 10.00	Frukost
10.00- 11.30	Skogspromenad
12.00- 13.00	Lunch
13.00- 13.30	Info, Svenska hörselförbundet Siw Östman
13.30- 13.45	utcheckning
13.45- 14.30	Kaffe och utvärdering av kursen