

# Avslappningskurs för personer I arbetslivet

## 17.9 -19.9.2021

Emmes Retreat

Kursledare: Siw Östman

Skrivtolkar:

### Fredag 17.9

12.00-12.30	Incheckning i ditt trädhus
12.30-13.30	Lunch
13.30-14.00	Information Siw Östman
14.00-15.30	Hörsel föreläsning, diskussion och frågestund audionom Heidi Nilsson
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	Paddling/ fri samvaro/ Hörselrådgivning Siw Östman
20.30 -21 .00	Kvällsbit
21.00	Ledd djupavslappning i yogapaviljongen Ulla-Beth Mäki-Jussila

### Lördag 18.9

08.00-08.45	Morgonyoga Henrik Wiik
09.00-10.00	Frukost
10.00-11.30	Stresshantering Ulla-Beth Mäki-Jussila
12.00-13.00	Lunch
13.00-18.00	Skogsvandring med Henrik 2 km eller 5,5 km Efter vandringen middag vid Juhlatalo UkkoHjalmar.
18.00-21.00	Bastu och kvällsbit
21.30	Meditation Ulla-Beth Mäki-Jussila

### Söndag 19.9

08.00- 08.45	Morgonyoga Henrik Wiik
09.00- 10.00	Frukost
10.00- 11.30	Hörhjälpmedel och sociala förmåner. Info från Svenska hörsel förbundet Siw Östman
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 13.45	Stresshanteringsövningar i naturen. Ulla-Beth Mäki-Jussila
13.45 – 14.00	utcheckning
14.00 - 14.30	Kaffe och utvärdering av kursen



SVENSKA  
HÖRSELFÖRBUNDET

