

# Avslappningskurs för personer i arbetslivet

## 26-28.5.2022

Kursledare: Siw Östman  
Skrivtolkar:

### Torsdag 26.5

11.00 - 12.00	Lunch
12.00 - 12.30	Information <b>Siw Östman</b>
12.30 - 14.00	Hörselteknik <b>Dick Lundmark</b>
14.00 - 14.30	Kaffe
14.30 - 15.30	Skogsyoga <b>Anna Nordling</b>
16.00 - 16.45	Avslappning <b>Anna Nordling</b>
18.00 - 20.00	Middag
20.00	Reflektioner och samvaro

### Fredag 27.5

08.00 - 08.45	Frukost
09.00 - 10.30	Kraft i vardagen <b>Psykolog Oscar Damén</b>
10.45 - 11.30	Yoga <b>Anna Nordling</b>
12.00 - 13.00	Lunch
13.15 - 16.00	Vandring
16.15 - 18.00	Bastu
18.00 - 20.00	Middag
20.00	Fri samvaro

### Lördag 28.5

08.00 - 08.45	Frukost
09.00 - 09.45	Morgonyoga <b>Anna Nordling</b>
10.00 - 11.30	Balans i livet ännu oklart
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.00	Lugn vandring
14.00 - 14.30	Kaffe och utvärdering av kursen