

Avslappningskurs för personer i arbetslivet

Villa Reuter 17-19.5.2024

Kursledare: Annica Wahrman

Medverkande ledare: Ann-Mari Backman och Jennifer Augustsson

Fredag 17.5

16.00 - 17.00	Incheckning och välkomstinfor
17.00	Samling i Glasrummet och välkomstpaj
18.00	Utforskning av området
20.00	Gemensam sits i Bistron med spel och samtal Kvällste och kvällsbit
22.00-22.30	Avslappning Glasrummet Ann-Mari Backman

Lördag 18.5

07.30	Mjuk morgonyoga (45 min) ute om vädret tillåter, annars Glasrummet Ann-Mari Backman
9.00	Frukost
10.30	Tinnitus och ljudkänslighet Annica Wahrman
11.00	Balans i Vardagen. Tips, övningar, diskussion Ann-Mari Backman
13.00	Lunch
14.30	Avfärd till Sattmark Ledd mindfulnesspromenad 2,5km/ Sattmark café och brygga
17.30	Middag
19.00	Gymnastik utomhus, cykling eller paddling för erfarna, fotografering, målning
19.00	Bastu och badtunnan klara Korvgrillning, simning, samvaro
22.00	Avslappning i Glasverandan

Söndag 19.5

07.30	Morgonyoga i Glasrummet
9.00	Frukost
10.00-11.00	Självkänsla och självsäkerhet – Nyckeln till en lyckad dialog. Glasrummet eller bistron Ann-Mari Backman
12.00	Lunch (soppa + kaffe)
13.00	Info från hörsel förbundet Diskussion och utvärdering Annica Wahrman
14.00	Avslappning eller yoga i Glasrummet Ann-Mari Backman



SVENSKA
HÖRSELFÖRBUNDET