

Avslappningskurs, Runsala spa

21-23.5.2025

Förbehåll för eventuella ändringar

Kursledare: Annica Wahrman

Fredag 21.11

16.00	Introduktion och välkomstkål Incheckning i rummen
17.00-18.30	Balans i vardagen Ann-Mari Backman Hörselinfo
19.30	Middag Fri samvaro Brädspe Bastu Besök till simavdelning

Lördag 22.11

08.00	Mjuk morgonyoga (1h) Ann-Mari Backman
09.00	Frukost
10.00 -12.00	Erfarenheter av en hörselnedsättning Tinnitus Tecken som stöd Annica Wahrman
12.00-13.30	Lunch
14.00	Besök till botaniska trädgården Kaffepaus
17.00	Festmiddag
19.00	Gemenskap i simavdelningen
21.00	Avslappning och stretchande övningar Ann-Mari Backman

Söndag 23.11

08.00	Morgonyoga
9.00	Frukost
10.00	Hur kan jag med hjälp av ayurvediskt synsätt öka mitt välbefinnande Ann-Mari Backman
12.00	Lunch
13.00	Hörselföreläsning/Info från Svenska hörselförbundet Annica Wahrman
14.30-15.00	Utvärdering och utcheckning Kaffe