

**Program, Våga vila! 30.9-2.10.2022, Alskat**

**Fredag**

17:00 – 18:00 Middag och incheckning

18:00 – 19:30 Lära känna varandra

19:30 – 21:30 Möjlighet till bastu, simning och fri samvaro

**Lördag**

08:30 – 10:00 Frukost

10:30 – 12:00 Nordiska bad – hur vi med hjälp av naturens element kan öka vårt välbefinnande, Malin Knip

12:00 – 13:00 Lunch

13:30 – 15:30 En naturvandring för alla sinnen längs med Iskmo-Jungsund leden, Malin Knip

Kaffe, utomhus

16:00 – 17:00 Styrkeworkshop

17:00 – 19:00 Bastu och simning

19:00 – Middag med lite program

21:30 – Fri samvaro

**Söndag**

08:30 – 10:00 Frukost

10:00 – 11:00 Avslappning och stresshantering: Johnny Granholm

11:15 – 12:15 Utomhus: Chilla / reflektion

12:30 – 13:30 Lunch

13:30 – 14:00 Packa

14:00 – 14:30 Musikprogram med Svante Sjöholm

14:30 – 15:00 Utvärdering och avslutande kaffe