

Agenda

Gällöfsta Herrgård 7-11 sept 2018

Fredag 7 september

18.00-19.00	Ankomster och incheckning i enkelrum
19.00-20.00	Middag serveras i Herrgårdens matsal och består av näringstät, antiinflammatorisk mat i regnbågens alla färger.
20.00-21.00	Uppstart och genomgång av helgens program.

Agenda lördag 8/9, söndag 9/9 och måndag 10/9

07.40 -08.40	Morgonfys med Kristoffer Söderström Träningspass i lugnt tempo, inne eller ute beroende på vädret
09.00-09.45	Frukost serveras i dagens färgtema uppe i Herrgården. Vi äter tillsammans, tar upp frågor och funderingar, bokar tid för individuella behandlingar
09.45-11.15	Föreläsning med Louise Tjernqvist. The Body: Kost, funktionell näring och fysiologisk stress
11.30-12.30	Förmiddagsfys med Kristoffer; ett lite tuffare träningspass baserat på dagens tema
13.00-14.30	Lunchen serveras som buffé enligt dagens tema i Herrgården
14.00 -17.15	Behandlingar med Kristoffer enl uppsatt schema
14.00-17.15	Coachande samtal med Louise enl uppsatt schema
14.30-17.15	Tid för reflektion, dopp i sjön, en skogspromenad, träna i gymmet, parallellt med inbokade behandlingar och coachande samtal Eftermiddagskaffe/te, smoothie, frukt, nötter etc serveras i Herrgården. Alla går dit själva när tid ges/när man själv vill.
17.15-18.45	Föreläsning med Louise: The Flow: Kost, funktionell näring och känslor
18.45-19.00	Egen tid

- 19.00-20.30 2-rätters middag med vatten, juice, te
Vi fortsätter våra reflektioner och samtal
- Ca 21.00-21.45 Kristoffer och Louise leder en avslutande mindfulness
övning och en avslappnande övning, t ex meditation.
Detta är valfritt och sker inomhus.

Louise följande föreläsningar:

- Söndag förmiddag: **The Fire:** matsmältning, prestationsångest. Den inre kritikern
Söndag eftermiddag: **The Love:** Self compassion, kardiovaskulära systemet, andning
Måndag förmiddag: **The Truth & The Insight**
Sköldkörteln, Sinnens, Uttrycksförmåga & humör, beroende, vishet
-

Tisdag 11 september avresedagen – sammanfattande dag

- 07.40 - 08.40 Morgonfys med Kristoffer
Träningspass i lugnt tempo, inne eller ute beroende på vädret
- 09.00 - 09.45 Frukost serveras i regnbågens färger
- 09.45 - 11.15 Föreläsning
The Soul: Rening, fasta, nervsystemet, tillit, D-vitamin/sol
Louise förklarar hur vi kan använda oss av detta i vardagen.
Summering av alla systemen.
- 11.15 - 11.45 Utcheckning från rummen. Bagagerum finns.
- 11.45 - 12.45 Förmiddagsfys med Kristoffer; ett sista tuffare träningspass
Duschar finns i gymavdelningen.

Det finns även tid för några coachande samtal med Louise här.
- 13.15 - 14.15 Lunchen serveras som buffé enligt dagens tema.
- 14.15-15.15 Sammanfattning av helgen och dess teman och hur vi kraftfullt
kan påverka hur vi mår med hjälp av våra tankar och känslor och
våra val vad gäller kost/näring och träning/rörelse.
Konkreta råd och verktyg att ta med från Kristoffer och Louise för
fortsatt Body and Mind Balance på hemmaplan
- 15.15-16.15 Eftermiddagskaffe/te, smoothie, frukt, nötter etc serveras i
Herrgården

Det finns även tid för några coachande samtal med Louise och behandlingar av Kristoffer här.

Från 16.00

Hemresa

Övrigt:

Regler som gäller varje dag under vår gemensamma programtid:
Mobilfritt och rökfritt. Ingen alkohol serveras under måltiderna.

Förberedande formulär:

Inför resan kommer du få fylla i ett formulär utformat av våra experter. Formuläret är anpassat för att ge den information som vi behöver om dig så att vi kan skraddarsy din vecka, och för att du ska kunna få en egen åtgärdsplan att ta med dig hem.

Innehållet i formulären behandlas strikt konfidentiellt och kommer aldrig att delas med några andra än dig själv och dina tränare.

Läs mer om vår Integritetspolicy här:

<http://static2.snowfire.io/accounts/15883/files/179.pdf?t=p8k599>