

Exempel på Agenda

Dag 1

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

Agenda dag 2, 3 och 4

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. 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 enligt resp dags tema.
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, bada, promenera, träna på egen hand, parallellt med inbokade behandlingar och coachande samtal Eftermiddagskaffe/te, Alla fikar när tid ges/när man själv vill.
17.15-18.45	Föreläsning med Louise: The Flow: Kost, funktionell näring och känslor
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 frivillig, avslutande mindfulness övning och en avslappnande övning, t ex meditation.

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

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 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. Det finns även tid för några coachande samtal med Louise och behandlingar av Kristoffer här.
Från 16.00	Hemresa
<u>Övrigt:</u>	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 skräddarsy 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>