

Program 21 - 24 september

Torsdag

Ankomst 19:00

Ankomst 17:30

Incheckning, välkomstdrink

18:00 - 19:00 Mindful introduktion i helgens program

19:00 - 21.00 Trerättersmiddag i restaurangen i magins tecken

21.30 "togetherness" - en mindful summering av dagen

Fredag

7:30 - 8:30 "välkomna dagen" Yoga och QiGong mindful

8:30 frukost

9:30 - 12:00 mindfulness och positiv psykologi

12:00 utelunch vid Vojmån

13:00 "mindful i naturen" en utomhusaktivitet i fjällmiljö

15:00 mellanmål

15:30 Lotta pratar och förevisar tyger, former, färger "mindful"

17:00 Lottas drink

17:30 Bastu, ombyte

19:00 trerätters middag i restaurangen

21:30 "togetherness" - en mindful summering av dagen

Lördag

7:30 - 8:30 "välkomna dagen" Yoga och QiGong mindful

8:30 frukost

9:30 Mindfulness, Positiv psykologi och Emotionell Intelligens -
en del av morgondagens samhälle. Teori och praktik.

12:00 Utelunch på Kittelfjällets bergs sluttning

13:00 naturvandring i tystnad

15:00 konsten att filea en pinfärsk röding eller öring, äta den direkt, Kittelfjäll sashimi –
Jasper

16:30 Jaspers drink

17 – 19 bastu, ombyte

19:00 tre-rätters middag i restaurangen

21:00 ”togetherness” - en mindful summering av dagen - mingel i baren

Söndag

8:30 frukost

9:00 - 12:00 mindfulness – Peter Varg

12:00 lunch

13:00 Vi reflekterar över life-, och workfulness
(stress, det - uppkopplade samhället, multitasking, livs strategier ...)

15:00 fika, hemresa