

KUROPHOLD PÅ HESSELET

3 dage – 2 overnatninger

PROGRAM

Søndag:

- Kl. 14.00 Ankomst, velkomst og check in
Kl. 14.30 Kaffe/the/sødt med intro, spørgsmål, behov og forventninger
Kl. 15.30 – 18.00 Intro til mindfulness v/Lis Pedersen
Ophold i wellness området
Behandlinger v/Marianne Bak
Andre aktiviteter
Hvile
Kl. 19.00 Aftenmenu

Mandag:

- Kl. 08-00 – 09.45 Morgenmad
Kl. 10.00 – 13.00 Mindfulness – intro og praksis v/Lis Pedersen
Ophold i wellnessområdet
Behandlinger v/Marianne Bak
Andre aktiviteter
Hvile
Kl. 13.00 – 14.00 Frokost
Kl. 14.00 – 18.00 Behandlinger v/Marianne Bak
Andre aktiviteter
Hvile
Kl. 19.00 Aftenmenu

Tirsdag:

- Kl. 08.00 – 09.45 Morgenmad
Kl. 10.00 – 13.00 Ophold i wellness området
Behandlinger v/Marianne Bak
Andre aktiviteter
Kl. 13.15 – 14.30 Frokost og hvile
Kl. 14.30 – 15.30 Afslutning med kaffe/the/kage og evaluering
v/Lis Pedersen og Marianne Bak

Behandlingerne: Skøn, dybdegående og afslappende massage for både krop og sjæl. Massage stammer helt tilbage fra medicines fader Hippokrates, og ny forskning viser at massage dæmper stresshormonet cortisol, styrker immunforsvaret og samtidig producerer kroppen de glædeskabende stoffer: Dopamin, Serotonin og Oxytosin.

Mindfulness: I en verden der tit går lidt for hurtig, må vi erkende, at der er brug for metoder til at finde ind til indre ro og fordybelse – vores egen stabilitet. Det er her mindfulness er et fantastisk redskab. Det tager ikke lang tid at lære at anvende, og det kan ved en forholdsvis lille stabil indsats, træne os i at rumme den fortravlede verden vi lever i.