

DAGENS PREL. SCHEMA - DEN 13 april 2024 på Njuta Spa i Nacka Strand (ca. tider)

9.00-9.15

Presentation av oss och dagen – Marie (Njuta Spa), Amanda och Magdalena

9.15-9.30

Andningsövning (Magdalena)

9.30- 9.45

”Tester” & Fångar upp DINA förväntningar (Amanda)

9.45-11.00

Mediyoga - ”Hela dig” (Magdalena)

11.00-11.45

Fikapaus inkl. enkel förtäring

11.45-13.15

Föreläsning/Dialog om våra beteenden, självinsikt & stresshantering.
Vad ger DIG positiv energi? (Amanda)

13.15-13.30

Bensträckare

13.30-13.45

Meditation (Magdalena)

13.45-14.00

Frågor & Avslut (Amanda och Magdalena)