



FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Program for Livsstyrketreningsseminar 5.- 6. februar 2025, Sole gjestegård, Noresund

Onsdag 5. februar

10.00: Avreise med buss fra Oslo S

10.00-12.00: Ankomst

11.30-12.30: Lunsj

12.30: Velkommen

13.00-18.00: Kursbolk med Ellen Flø Skagen: «Veien tilbake»

Den nevroplastiske nøkkelen – ved uforklarte fysiske plager som ikke går over

18.30-19.30: Årsmøte

20.00: Middag

Torsdag 6. februar

07.00-08.00: Valgfri smakebit/gavepakke:

- Yoga med Camilla Finckenhagen
- Morgensang med Tone Ringdal
- Mulighet til å
 - Gå en tur i vakker natur rundt hotellet
 - Ta et bad i det innendørs svømmebassenget
 - Eventuelt ta et isbad i Krøderen rett nedenfor hotellet

08.30-09.30: Frokost

10.00 – 12.00: Tema: «Takknemlighet» m/ Tone Ringdal og May Britt Frøysa Lyngroth

12.00 -12.30: Lunsj

12.30-13.20: Valgfri smakebit/gavepakke

- Skogsbad med Dagheid Solholm
- Yoga med Cecilie Beisland Holm
- Mulighet til å
 - Gå en tur i vakker natur rundt hotellet
 - Ta et bad i det innendørs svømmebassenget
 - Eventuelt ta et isbad i Krøderen rett nedenfor hotellet

13.30-16.00: Fortsettelse av tema «Takknemlighet» m/ Tone Ringdal og May Britt Frøysa Lyngroth



16.00-16.30: Evaluering og avslutning, og alle får en
