

# PROGRAM

observera ändring morgon meditation

## FREDAG

14.00 -17.00	Incheckning	Klockargården eller Gyllene Hornet
16.30-17,30	Sockerskolan och Levasockerfri på plats i receptionen för registrering och ev. frågor.	
18.00	Middag och välkommen	Klockargården
19.30	Föreläsning/Underhållning: Evelina Olsen	Klockargården

## LÖRDAG

07.00-09.30	Frukost och valfria morgon aktiviteter	
10.00-12.00	Föreläsning: Anna Hallen	Klockargården
12.00-15.00	Lunch på Gyllene Hornet och egen tid	
15.00-16.30	Workshops	
18.00	Middag	Klockargården
19.30	Föreläsning/Underhållning: David JP Phillips	Klockargården

## SÖNDAG

07.00-09.30	Frukost	
10.00-12.00	Workshops:	
12.00-13.00	Lunch på Gyllene Hornet	
13.00-14.30	Föreläsning: Maria Kvärnsten	Klockargården
14.30	Tack och avslut	

## VALFRIA AKTIVITETER LÖRDAG OCH SÖNDAG.

Varje aktivitet ca. 30 minuter. Du bokar in dig när du checkat på hotellet

06,30- 07.00	Simma till levande ljus och musik	Gyllene Hornet
07.00 - 07,30	Simma till levande ljus och musik	Gyllene Hornet
07,30 - 08,00	Simma till levande ljus och musik	Gyllene Hornet
08.30 - 09.00	Walking Meditation "våra sinnen"	Morgonpromenad i naturen Startar vid Klockargården
<b>07.45 - 08.15</b>	<b>OBS ny tid ny lokal</b> Morgonmeditation <i>Kod till zoom 913-150-875 kod socker</i>	Gyllene Hornet eller Zoom

## LÖRDAG

13.00 - 14.30	Kultur till fots. Guidad tur genom Tällberg av en lokal guide Startar vid Gyllene Hornet	
---------------	---	--

# WORKSHOPS

## LÖRDAG

### BLI FRISK AV MAT

Det kan vara utmanande att motstå frestelsen av snabba kolhydrater. Skaffa dig kunskap om vilken mat som gynnar din kropp och få verktyg för att ta nästa steg mot dina önskade förändringar. Var ska jag börja och hur går jag tillväga? Vilken mat är lämplig för mig? Delta i en workshop för dig som strävar efter att uppnå ditt bästa jag. Här får du möjlighet att testa och samla kunskap om hur du kan påbörja din förändringsresa.

Du får testa om och hur sockerberoende du är och får kunskap hur du kan börja förändra.

Lördag 15.00 Gyllene Hornet Kursledare: Jennifer och Louise från SockerSkolan

### SKAMMENS MÅNGA ANSIKTEN

Denna workshop är utformad för dig som är i en process av personlig utveckling och har börjat inse att det finns djupare aspekter av ditt inre att utforska för att uppnå ett sunt förhållande till dig själv och ditt liv. Skammen kan påverka oss på djupa och komplexa sätt, inverkan på vårt fysiska, psykiska, sociala och existentiella välbefinnande. Många av oss bär på en tyngd av skam och skuld, vilken kan ha sitt ursprung i olika aspekter av våra liv och inte bara i våra handlingar eller relationen till mat. I denna workshop utforskar vi skammens olika dimensioner och får bättre förståelse för hur vi kan arbeta med detta för att främja läkning och personlig tillväxt.

Lördag 15.00 Kursledare: Jessica från SockerSkolan

## SÖNDAG

### HITTA DINA FRISKFaktorER -

### NYCKELN TILL ETT HÄLSOSAMMARE OCH RIKARE LIV

För att förändra din kost och vägleda dig mot ett mer fulländat liv, är det viktigt att bredda perspektivet bortom bara maten du äter. Utforska nya vägar och inspireras av alternativ som sträcker sig bortom tallriken. Dessa är unika styrkor och vanor som förenklar för dig att göra hälsosammare val. Med fokus på dessa friskfaktorer, stärker vi tillsammans din förmåga att leva ett rikare och mer tillfredsställande liv.

Söndag 10.00 Gyllene Hornet Kursledare: Charlotte från Leva Sockerfri

### FRÅN ANPASSNING TILL SJÄLVMEDKÄNSLA

Bakom många utmaningar i livet står en individ som har gått till ytterligheter i att anpassa sig till sin omgivning, alltid sätta andra först genom att kontinuerligt ge av sig själv. Denna oändliga anpassning kan skapa en djup känsla av utmattning och ett behov av kompenserande beteenden för att hantera känslan av att aldrig prioritera sina egna behov. I denna session utforskar vi konceptet med medberoende - tendensen att förlora sig själv i andra människors behov och problem - och hur detta mönster kan påverka vårt välbefinnande. Vi diskuterar om denna anpassning och bjuder på insikter på hur du kan agera för att må bättre.

Söndag 10.00 Klockargården Kursledare: Frida från Leva Sockerfri