



# HÄLSODAGEN

## CASTOR

KL 11

### **Din trädgård - Ditt paradiset**

*Inspirationsföreläsning om trädgård på dina villkor.*

Norrländska trädgårdar - Design och skötsel  
45 min

KL 12

### **Hur mår och går du, människa?**

*Föreläsning om kroppens hållning.*

Foten i centrum  
30 min

KL 1415

### **Maghälsa - Hjärnhälsa**

*Red ut begrepp och få goda råd kring din egen hälsa.*

Hälsokraft  
45 min

KL 1515

### **Första hjälpen**

*Hur du på bästa sätt kan vara förberedd för det oväntade.*

Rädda ett liv  
45 min

## SIRIUS

KL 10

### **Viryayoga för flöde och reflektion**

*Ett yogapass med mjuka rörelser.*

Zoloz - Dans och hälsa  
60 min

KL 1130

### **Qigong**

*Lugna rörelser för att öka energiflödet.*

TCM  
30 min

KL 1300

### **YinYoga**

*Ett avslappnande yogapass som passar alla.*

Carma Coaching  
60 min

KL 1415

### **Core**

*Ett träningspass för att stärka kroppens kärna.*

Friskis och Svettis  
30 min

KL 15

### **Dansklass**

*Fokus på glädje och medvetna rörelser. Hitta din inre dansare!*

Zoloz - Dans och hälsa  
60 min

## VEGA

KL 10

### **Lev ett rikare liv**

*En inspirationsföreläsning om hälsa, målsättningar och mindset.*

Carma Coaching  
60 min

KL 1130

### **Sociala medier, nej tack!**

*Föreläsning om att välja bort sociala medier.*

Kula Bazaar  
30 min

KL 13

### **Varför välja Atlaskotan**

*En företagspresentation.*

Atlaskotan  
30 min

KL 14

### **Din trädgård - Ditt paradiset**

*Inspirationsföreläsning om trädgård på dina villkor.*

Norrländska trädgårdar - Design och skötsel  
45 min

KL 15

### **Avsockring, ja tack!**

*Inspirationsföreläsning om socker och sötsug.*

Livsfabriken  
60 min

## POLLUX

KL 1015

### **Skriv dig fri I**

*En workshop med enkla skrivövningar som får dig att släppa loss din kreativitet.*

Ravelbit  
60 min

KL 13

### **Skriv dig fri II**

*En workshop med övningar som hjälper dig reflektera och hitta nya vägar.*

Ravelbit  
60 min