

Retreatprogram

Utformat för att du ska njuta av det och få positiva hälsoeffekter, men du bestämmer själv hur mycket du vill delta. Ett mer detaljerat program med tider finns i receptionen vid ankomsten.

Första dagen (1)

- Ankomst efter 16.00 – packa upp och se dig omkring.
- **Middag** serveras från 18.00 till 19.00. Välkommen till en utsökt middag lagad från grunden av de allra bästa ingredienserna från växtriket.
- Gå en kort kvällspromenad, njut i en av våra relaxavdelningar eller sjunk ner i utomhusbubbelpoolen och känn hur kroppen börjar varva ner.

Heldag (2–6)

- Gå på en guidad promenad vid sjön i den tidiga morgonsolen, följt av några mjuka stretchövningar.
- **Frukost** – Ladda för dagen med vår läckra och hälsosamma frukostbuffé.
- En inspirerande tanke och lite praktisk information för dagen.
- Njut i en av relaxavdelningarna, sjunk ner i utomhusbubbelpoolen eller ge dig ut och vandra, cykla eller spela minigolf om du hellre vill vara aktiv.
- Vissa dagar kan du följa med på en guidad heldagsutflykt, till exempel en kanottur till en liten obebodd ö i Värmeln med grillning och bad, en cykeltur till en avskild strand för bad och grillning eller utforskning av Rottneros park.
- **Lunch** – Hitta en bekväm plats i solen eller skuggan och njut av godsakerna i din picknicklunch.
- Gör en egen eftermiddagsutflykt. Vandra till Prästjärnen, ta ett uppfriskande dopp i sjön, ta ett skogsbad eller gå på sightseeing.
- Vissa dagar kan du följa med på en guidad eftermiddagsaktivitet, till exempel en kanottur eller cykeltur till Kungsvägens gamla färjeöverfart eller besöka Klässbols linneväveri.
- **Middag** – Återigen bjuds du på en särskilt tillagad middag som innehåller massor av smak och näring.
- Njut i en av relaxavdelningarna, sjunk ner i utomhusbubbelpoolen eller ta en lugn promenad vid sjön i kvällssolen för att senare samlas kring lägerelden och prata och sjunga (vissa kvällar).
- Om du hellre vill kan du i stället hitta ett lugnt hörn och koppla av med ett pussel eller varva ner med att färglägga en bild i en av våra målarböcker för vuxna.

Sista dagen

- Gå ut i den tidiga morgonsolen igen på vår gruppromenad, eller strosa till din egen favoritplats för att njuta av den en sista gång.
- **Frukost** – Njut av variationen och smakerna på vår frukostbuffé.
- Missa inte den sista inspirerande tanken innan du tar farväl för denna gång.
- Checka ut senast 10.00.

Program för specifika dagar

Tisdag. Guidad tur på eftermiddagen, särskild trerätters middag på kvällen, samtal runt elden på kvällen. **Onsdag.** Heldagsutflykt.

Fredag. Heldagsutflykt, särskild trerätters middag på kvällen, samtal runt elden på kvällen. **Lördag.** Guidad tur på eftermiddagen.

OBS! Programmet är flexibelt och kan komma att ändras beroende på antalet deltagare och andra faktorer som kan variera, som vädret. För att hitta det mest aktuella programmet kan du kolla efter dagliga uppdateringar i receptionen eller fråga personalen där