

14 - 17 maj 2026

LifeStyleSTAY

Hagegården Retreat Hotell

# HELLO HÄLSA



Inspiration.

Hopp.

Välbefinnande.

## Huvudtalare

Dr. Viriato Ferreira  
Vita Salus, Portugal



*En hälsokonferens som lyfter,  
utmanar och rustar dig för nästa steg!*

*Kom, bli inspirerad — och **ge det vidare!***

### Workshops & talare

**Emotionell styrka och motståndskraft** – Dr Viriato Ferreira, Portugal

**Hållbar ekologisk odling** – Linn & Stefan Andersen, lantbrukare

**Enkel lindring med hydroterapi** – Simon Karlsson, fysioterapeut

**Knyta band genom matlagning** – Theresa Nybo, Master of Public Health

**Information & anmälan:** [www.lifestylestay.se/hello2026](http://www.lifestylestay.se/hello2026)

1000 kr rabatt för församlingsrepresentanter på webbplatsen

**Arrangörer:** LifeStyleTV & Adventkyrkans hälsoavdelning



# HELLO HÄLSA



## Program

*Bli inspirerad –  
och ge det vidare!*



### TORSDAG

- 18:00 – 18:30 Kvällsmat  
20:00 – 21:00 Möte, “Varför tänker och känner vi som vi gör?”  
– Dr. Viriato Ferreira  
21:00 – Gemenskap – Lounge/Matsal

### FREDAG

- 07:00 – 07:45 Morgonpromenad  
08:00 – 09:00 Frukost  
09:30 – 10:00 Andakt – Simon Karlsson  
10:00 – 10:45 Workshops  
• Hållbar ekologisk trädgårdsodling, del 1  
• Enkel lindring med hydroterapi, del 1  
11:00 – 11:45 Workshops  
• Hållbar ekologisk trädgårdsodling, del 2  
• Enkel lindring med hydroterapi, del 2  
12:00 – 12:45 Workshop  
• Hållbar ekologisk trädgårdsodling, del 3  
• Enkel lindring med hydroterapi, del 3  
13:30 – 14:00 Lunch  
15:00 – 15:45 Workshop – Knyt band genom matlagning  
16:00 – 16:45 Workshops  
• Intro till enkel lindring med hydroterapi  
• Intro till hållbar ekologisk trädgårdsodling  
18:00 – 18:30 Kvällsmat  
20:00 – 21:00 Möte, “Minnen och hur de påverkar nuet”  
– Dr. Viriato Ferreira  
21:00 – Gemenskap – Lounge/Matsal

### SABBAT

- 08:00 – 09:00 Frukost  
09:15 – 10:00 Morgonpromenad  
11:00 – 11:45 Möte – Claus Nybo  
12:00 – 13:15 Gudstjänst, “Kan våra val övertrumfa våra  
känslor?” – Dr. Viriato Ferreira  
13:30 – 14:00 Lunch  
16:00 – 16:45 Presentation: PulsePoint – Claus  
17:00 – 17:45 Nästa steg – Christian & Claus  
18:00 – 18:30 Kvällsmat  
19:30 – 20:00 Inspiration från församlingarna – Christian  
20:00 – 21:00 Möte, “Depression och ångest”  
– Dr. Viriato Ferreira  
21:00 – Gemenskap – Lounge/Matsal

### SÖNDAG

- 07:00 – 07:45 Morgonpromenad  
08:00 – 09:00 Frukost  
09:30 – 10:00 Andakt – Christian Karlsson  
10:00 – 11:00 Möte, “Att göra skillnad i samhället – på ett  
känslomässigt plan” – Dr. Viriato Ferreira