


# LIVSSTILSKURSUS - Hjerteforeningen Frederikssund 2018



Kl.	Tirsdag 22/5	Kl.	Onsdag 23/5	Kl.	Torsdag 24/5	Kl.	Fredag 25/5	Kl.	Lørdag 26/5
		<b>7.30</b>	Gymnastik v/ Helle	<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle	<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle	<b>7.30</b>	Gymnastik v/Helle
		<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad	<b>8.00</b> <b>9.00</b>	Flaghejsning og morgensang. Morgenmad
<b>10.00</b> <b>11.00</b> <b>11.00</b> <b>12.00</b>	Ankomst Kaffe og frugt  Introduktion v/Ingrid	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Politiker, forfatter og formand for stressforeningen Manu Sareen  Folkesygdommen stress	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Fysioterapeut Martin Walsøe Hjerteforeningen  Motion i teori og praksis	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Psykolog Diana June Pedersen Hjerteforeningen  Søvn og mental sundhed	<b>9.30</b> <b>11.30</b>	Forfatter og foredragsholder Kim Greiner  Christianshavn på kryds og tværs
<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Tilberede buffet	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Tilberede buffet	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Tilberede buffet	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Tilberede buffet	<b>12.00</b> <b>12.30</b>	Tilberede buffet
<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning	<b>12.30</b> <b>14.00</b>	Frokost og oprydning
<b>14.00</b> <b>16.30</b>	Cand. mag. psyk. Ninna Sommer  Mindfulness Gå meditation	<b>14.00</b> <b>16.30</b>	Forfatter og kok Carsten Lunding  Grøntsagers betydning samt sprødhed og smag	<b>14.00</b> <b>16.30</b>	Besøg på Nivågaard  +kaffe og kage	<b>14.00</b> <b>16.00</b>	NLP Master og coach Latterinstruktør Hanne Gottlieb  Latteryoga i teori og praksis	<b>14.00</b> <b>15.30</b>	Forfatter, komponist og musiker  Hjertets Vagabond Koncert foredrag Michael Vesterskov Afslutning
<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Forberede middag	<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Forberede middag	<b>17.00</b> <b>18.00</b>	Forberede middag	<b>17.00</b> <b>18.30</b>	Forberede middag		
<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Middag	<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Middag	<b>18.00</b> <b>19.00</b>	Middag	<b>18.30</b> <b>19.00</b>	Festmiddag		
<b>20.00</b>	Historiefortæller Marianne Josephsen Fortæller om "Tårefabrikanten" Aftenkaffe/the	<b>20.00</b>	Præst Joachim Stender "At leve i nuet"  Aftenkaffe/the	<b>20.00</b>	Sangften v/ Ulla Vestergaard  Aftenkaffe/the	<b>20.00</b>	Socialt samvær  Aftenkaffe/the		



Glimt fra dejlige dage på Storedam