

Skema for "Sundhed og Balance"

Søndag		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
	7.45 - 8.30	Morgenmad					
	8.30 - 9.00 9.15 - 9.45	Morgenmotion Morgensamling	Morgenmotion Morgensamling	Morgensamling kl. 8.30-9.00	Morgenmotion Morgensamling	Morgenmotion Morgensamling	8.00
	9.45 - 10.15	Mellemmåltid			Mellemmåltid		Morgenmad
	10.15 - 11.15	Trivsel – introduktion til Skærgårdens trivselsteori	Hold A: Mental Sundhed Hold B: Kreativt værksted	Heldagsudflugt Afgang kl. 9.30 med bus	Hold A: Kreativt værksted Hus B: Mental Sundhed	Hold A: Kreativt værksted Hus B: Mental Sundhed	9.00 – 9.30 Morgensamling
	11.15 - 11.30	Pause		Kunst & Kultur i	Pause		10.00
	11.30 - 12.30	Trivsel – introduktion til Skærgårdens trivselsteori	Hold A: Mental Sundhed Hold B: Kreativt værksted	Herning- området:	Hold A: Kreativt værksted Hus B: Mental Sundhed	Hold A: Kreativt værksted Hus B: Mental Sundhed	Afrejse
	13.00 - 14.30	Middagsmad og pause		Jens Vejmands grav Lenins Lit de Parade ELIA	Middagsmad og pause		
	14.15 - 15.15	Hold A: Mental Sundhed Hold B: Kreativt værksted	Ultimate SMART Yoga (12) Mindfulness (16)	Skulpturparken Den indre gård – Livshjulet af Carl Henning Pedersen	Stjernestunder (14) Yoga (12) Vandring Geocaching	Afslutning for alle v/Vibeke	
15.00 Ankomst	15.15 - 15.30	Pause		Kunststillinger på CHPEA eller HEART	Pause		
17.00 Velkomst Skema mv.	15.30 - 16.30	Hold A: Mental Sundhed Hold B: Kreativt værksted	Refleksion Naturtræning HitFit	Besøg i Herning City	Stjernestunder (14) Yoga (12) Vandring Geocaching	Borddækning v/alle	
	16.30 - 18.00	Fri eller mulighed for en gåtur kl 16.45 - 17.45			Fri		
18.15 Aftensmad	18.15 - 19.00	Aftensmad					
19.00 Rundvisning	19.00 - 20.00	Aftensamling (Hyggeaften)	20.00 – 20.45 Aftensamling (Sangaften)	Aftensamling (Foredrag)	Aftensamling (Mindfulness ved søen)	Kl. 18 - ca. 22 Middag og afslutning	

Ret til ændringer forbeholdes

Fagbeskrivelser:

Morgensamling består af sang og små fortællinger. Morgenmotion vil være bevægelse inde og ude.

Tirsdag og torsdag eftermiddag vil der være forskellige bevægelses-, kreative eller mentale fag:

Der vil fx være mulighed for lære at sejle kano, dyrke yoga, komme på kulturvandring, træne mindfulness eller fordybe sig en kreativ proces med malemeditation til forskellige musiknumre.

Workshop: Mental Sundhed

På workshoppen arbejdes der med generelle teorier for mental sundhed samt refleksion og fordybelse i forhold til den enkeltes situation. Timerne omfatter oplæg om og arbejde med livshjulet og værdiafklaring. Fordybelse i værdiafklaring, kan støtte den enkelte i at finde ind til sine egne kerneværdier og bruge disse til at skabe motivation, drivkraft og mening i livet.

Workshop: Kreativt værksted

På denne workshop arbejdes der med kreative øvelser og opgaver, som kan være inspirerende i forhold til at bruge kreativiteten til at finde ro og balance, til afstresning og som en del af en meditativ praksis.