



# HEILSUHELGI

## Með Esther og Ellen

Dagskrá 25.-27. október 2024

### Föstudagur, 25. október

- 13:00-17:00 Mæting á Heilsustofnun, skráning í herbergi
- 18:00-19:00 Kvöldverður
- 19:30 Samverustund og kynning á dagskrá - í **Kapellu**  
Gong og kristalskála- slökun - í **Kapellu**

### Laugardagur, 26. október

- 08:30-09:30 Morgunjóra - í **Kapellu**  
Frjáls tími: baðhúsið, slökun, útivera
- 11:30-12:45 Hádegisverður
- 13:30-14:30 Núvitundarganga og útihugleiðsla
- 15:00-15:45 Te og meðlæti
- 16:00 Slökun í vatni – Samflot með kristalsskálum – í **baðhúsi**
- 17:45-19:00 Kvöldverður
- 20:00-20:30 Jóga nidra djúpslökun með heitum bókstrum - í **Auðarsal**

### Sunnudagur, 27. október

- 08:30-09:30 Morgunjóra - heilsute, og ávextir - í **Kapellu**  
Frjáls tími: baðhúsið, slökun, útivera
- 11:30-12:45 Hádegisverður
- 13:00 Dáleiðsluslökun - Samverustund – hugleiðsla - í **Krók**  
Spjall og gleðistund í lokin

