



# ***Lyxig helg för högekänsliga***

***-med Maggan Hägglund och Martina  
Hårdstål***

*Längtar du efter att vila upp dig och unna dig något lyxigt? Då är det här helgen något för dig. På vackra Dufweholm i Sörmland finns vacker natur, god mat att avnjuta, spa och högekänsliga vänner.*

*Den här helgen ger dig kunskap om personlighetsdraget och hur du kan se fördelarna med det. Vi går också igenom tips och strategier för att hantera det som du upplever som en utmaning.*

*Helgen leds av Maggan Hägglund, journalist och författare till böckerna "Drunkna inte i dina känslor"/ andras känslor" samt Martina Hårdstål, hsp-terapeut och yogalärare.*

*Helgen innehåller även praktiska avslappningsövningar för att du ska komma ner i varv och njuta av vad allt helgen har att erbjuda!*

*För mer information besök [www.hogkanslighetscoachen.nu](http://www.hogkanslighetscoachen.nu)*



## **ALLT INGÅR**

**2-rätters middag, en lunch, fika och övernattnig**

**SPA**

**Föreläsningar i ämnet**

**Praktiska övningar**

**Gruppdiskussioner**

**Avslappnings-övningar**

**Litteratur**

**Din investering:**

**3400 kr (early bird, anmälan innan 1:e mars)**

**Därefter 3700 kr**

**När: Helgen 4-5 april**

**Var: Dufweholms herrgård**

**OBS: Få platser, max 20 deltagare**

**ANMÄL DIG TILL:**

**Martina Hårdstål**

**[martina@](mailto:martina@hogkanslighetscoachen.nu)**

**[hogkanslighetscoachen.nu](http://hogkanslighetscoachen.nu)**

**Mer detaljerad information angående den lyxiga helgen för  
högekänsliga den 4-5 april:**



*Dufweholms herrgård ligger vackert belägen intill en fantastisk sjö, [www.dufweholm.se](http://www.dufweholm.se)*

**Boende:** Kostnad för boende ingår i priset (del i dubbelrum).

**Mat:** Ingår i priset

- Kaffe vid ankomst
- Eftermiddagskaffe med hembakat
- 2-rätters middag
- En lunch inkl. kaffe och kaka

Har du några allergier hör av dig till oss.

**Spa:** Ingår i priset

I Rosenbadet finns en stor gemensam traditionell bastu med sjöutsikt, relaxavdelning och innebad. På terrassen mot sjön finns även utebad. Ta gärna ett dopp i sjön.

Du har möjlighet att själv boka avslappnande spabehandlingar som massage och kurbad för extra lyx (ingår inte i priset).



## Kontaktinformation:

Anmälan görs till Martina Hårdstål: Mail: [martina@hogkanslighetscoachen.nu](mailto:martina@hogkanslighetscoachen.nu), Tel: 070-063 56 53,

[www.hogkanslighetscoachen.nu](http://www.hogkanslighetscoachen.nu)

## Ungefärligt upplägg på helgen:

### Lördag 4/4-20

10.00-14.00	Fri tillgång till spaet, incheckning
14.00-17.00	Inledning, föreläsning, praktiska övningar
17.00-19.00	Fri aktivitet (spa, promenad etc)
19.00-20.00	Gemensam 2-rätters middag
20.00-21.30	Lugn kvällsaktivitet och mingel

### Söndag 5/4-20

-10.00	Frukost
10.00-12.30	Föreläsning, praktiska övningar
12.30-13.30	Lunch
13.30-15.00	Föreläsning, praktiska övningar, avslut

## Villkor:

Antal deltagare är max 20 st.

Vi förbehåller rätten att kunna ställa in kursen om deltagarantalet blir lågt. Senast 2 veckor innan helgen får du besked. Ingen ersättning för resekostnader utgår, utan du som deltagare har själv ansvar för att avboka eventuell resa.