

# *Må bra dagar, tid för tystnad och bara vara... På ljuva Österlen får kropp och själ ro.*

## ***Torsdag kväll***

Information om;  
Komplementära behandlingsmetoder,  
Österlens ekosalong ([www.osterlens-ekosalong.se](http://www.osterlens-ekosalong.se))  
Utflyktsmål  
Lätt måltid  
Avslut med fotbad

## ***Fredag***

Frukost  
Kloster, Mariavall i Tomelilla ([www.mariavall.se](http://www.mariavall.se))  
Lunch, vid Ingelsta Kalkon ([www.ingelstakalkon.se](http://www.ingelstakalkon.se))  
Österlens Ekosalong Hår/massage  
Egen tid/ Att bara vara/promenad  
Lätt måltid

## ***Lördag***

Frukost  
Besök på Gunnarhögsgård ([www.gunnarshog.se](http://www.gunnarshog.se))  
Dag Hammarskjölds Backåkra Meditationsplats,  
Promenad runt Backåkra med omnejd  
Lunch, vid Kåseberga fiskrökeri ([www.kaseberga-fisk.se](http://www.kaseberga-fisk.se))

Kronotorps trädgård, ([www.gronlivskraft.se](http://www.gronlivskraft.se))

Valfri kroppsbehandling; zonterapi/akupressur, rygg/nackmassage, taktil beröring och Spa massage.

Information om "egenvård"  
Information om tidigare studie om Taktil beröring

Lätt måltid  
Samkväm som tidigare.

## ***Söndag***

Frukost  
Det finns möjlighet att gå på gudstjänst för den som vill.  
Presentbutiken Country Corner ([www.countrycorner.nu](http://www.countrycorner.nu))  
Lunch vid Vigs Ängar i Köpingsbro ([www.vigsangar.se](http://www.vigsangar.se)) (Antroposofiskt äldreboende).  
Sammanfattning av Må bra dagar  
Avslut



Må bra dagar 2011

19/5-22/5, 2/6-5/6, 16/6-19/6, 30/6-3/7, 25/8-28/8,  
1/9-4/9, 8/9-11/9, 15/9-18/9, 22/9-25/9 och 29/9-2/10

Anmälan till

Marita Hildås

Wasa Zonterapi och Wasa Beröringscentrum

Pontus Wiknersgatan 3

411 32 Göteborg

[www.wasaberoringscentrum.se](http://www.wasaberoringscentrum.se)

[marita@wasaberoringscentrum.se](mailto:marita@wasaberoringscentrum.se)

Företaget har F-skatt sedel

Plats

Örnabergavägen 3

27:s by

271 77 Löderup

Tel

0709-89 02 99

031-16 78 98

Glöm ej att anmäla om önskekost och nuvarande läkarkontakt (tystnadsplikt).

Alternativ 1. Torsdag-söndag. Pris: 4 800 kronor/person.

Alternativ 2. Fredag-söndag. Pris 3800 kronor/person

Inkl. Kroppsbehandlingar/Hårvårdsmassage, utflyktsmål, handdukar, lakan och logi.

Obs! Vid fler än tre personer sker övernattnig på annat boende.

Förändring av schemat för behandlingar vid sjukdom eller dylikt, kommer återbetalning av behandlingskostnad att ske.

Varmt välkommen att ta kontakt

Marita Hildås



