

26 - 29 juli 2018

SPA

För kvinnor





OM SANDVIKENGÅRDEN

Sandvikengården är en läger- och kursgård som ägs och drivs av EFS i Värmland. EFS är en självständig organisation inom Svenska kyrkan, med betoning på lekmannaskap, en personlig tro och mission.

Res hit med tåg

Sandvikengården ligger i Brunskog vid sjön Värmeln, 7 mil nordväst om Karlstad. Med tåg kommer man via Karlstad – Kil till Edane, ca 4 km från gården.

Kör hit

Mellan Karlstad och Arvika går väg 61. Tag av vid Brunskogs kyrka mot Edane. Strax söder om Edane finns en vägskylt "Sandvikengården". Därifrån är det ca 1,5 km till gården.

Mer information

Kontakta Sandvikengården om du har några frågor angående SPA.

671 94 Brunskog

Tel 0570-500 25

info@sandvikengarden.se

www.sandvikengarden.se





Vad är egentligen SPA?

Ordet SPA kommer från latinets "salus per aqua" som betyder "hälsa genom vatten". SPA kan sammanfattas i ord som helhetstänkande för kropp och själ, harmoni och balans, nystart och inspiration, aktiv vila och positiva upplevelser. Det är vad vi vill få erbjuda med årets SPA på Sandvikengården!

Sommartid är Sandviktid, och vad passar bättre än att använda det fantastiska, lite avskilda läget vid sjön i skogens närhet till några avstressande dagar för, med och av kvinnor.

Dagar med fokus på inre och yttre välbefinnande för var och en genom bad, god mat, skogspromenader, bastu, samtal och gemenskap.

Du väljer själv vad du vill delta i, allt för ditt eget välbefinnande! Framförallt ska miljön vara kravfri och avslappnande.



Skäm bort dig själv!

På Sandviken SPA vill vi få erbjuda ett avslappnat och vilsamt program. Du kan välja att delta i något eller några av de alternativ som erbjuds eller bara "vara" och njuta.

Vi börjar kursen torsdagen den 26 juli klockan 15.30 med fika och avslutar söndagen den 29 juli klockan 13.00 med lunch.

Våra behandlingar

Vi erbjuder individuella behandlingar. En behandling ingår i kursavgiften. Önskas fler behandlingar är avgiften 300 kr per behandling.

Du kan önska upp till tre behandlingar inklusive den som ingår i kursavgiften. Ange vilken eller vilka behandlingar du önskar vid anmälan.

Vi tillämpar principen om "först till kvarn" eftersom tillgången på platser för behandling är begränsad och vi försöker sprida så att "alla kan få något".

Behandlingar:

- Fotvård
- Taktil massage
- Klassisk massage
- Ansiktsbehandling
- Ansiktsmassage

Dessutom erbjuds du:

- Tid för samtal i grupp
- Skapa bild, hitta insikter, energi och läkedom

Ange intresse för dessa när du anmäler dig.

Aktiviteter

Alla aktiviteter är frivilliga och ingår i kursavgiften. Du väljer själv de pass som du vill delta i och fyller i ett schema med dina önskade tider vid dagens början. Fler aktiviteter tillkommer, men än så länge kan du välja mellan:

- Bad i sjön Värmeln när du vill
- Bad badtunna på kvällen
- Morgon och kvällsandakter
- Bastu
- Kanoting
- Sång och musik
- Nattvard
- Meditativ rörelse
- Tid för promenader



Om SPA

Vi som leder

Boel-Marie Lennartsdotter, huspräst
Lisa Krogdal, bildterapeut och diakon
Barbro Wikström, kursvärd
Margaretha Nilsson, kursvärd

Kursavgift

Tre dygn på kursen kostar 400:– och i priset ingår deltagande i bild, gruppsamtal och en behandling. Övriga behandlingar upp till tre är tillval i mån av plats och kostar 300:– styck. Helavgift gäller oavsett antal dagar som du deltar.

För helpension...

...i enkelrum betalar du 2 200:–

...i delat rum betalar du 1 900:–

Om boende i egen stuga önskas och erhålls höjs avgiften med 10%.

Rum med WC

Vi kan erbjuda ett mindre antal rum med WC på rummet. Tillägg per person blir då 120:–
Önskas lakan hyras tillkommer 80:–

Anmälan

Anmäl dig på sandvikengarden.se. Om du anmäler dig före 1 maj får du 100:– rabatt på kursavgiften. Sista anmälningsdag är 1 juli. Glöm inte att fylla i vilka behandlingar du önskar och om du vill delta i gruppsamtal och/eller skapa bild. Se aktiviteter.

Mer info

SPA arrangeras av EFS Sandvikengården. Kontakta Sandvikengården om du har några frågor angående kursen.

