

SELF CARE WEEK



8.-15.3 kaupunki täyttyy elämyksistä, jotka tuovat energiaa, rauhaa ja uutta inspiraatiota.

Viikon aikana voit osallistua hoitoihin, liikuntaan, luennoille, luovaan tekemiseen, nauttia hyvästä ruoasta sekä erilaisista palautumisen muodoista. Osallistu juuri sen verran kuin haluat – ja anna itsellesi aikaa pysähtyä ja huolehtia hyvinvoinnistasi, sekä kehosta että mielestä.

OHJELMA

SUNNUNTAI 8.3 NAISTENPÄIVÄ

Eleonora Bed & Breakfast - Naistenpäivän aamiainen klo 9.00

Tule nauttimaan aamiainen parhaan ystäväsi, äitisi tai muun sinulle tärkeän naisen kanssa. Aamiainen sisältää lasillisen kuohuviiniä ja maksaa 23,-/hlö.
sales@eleonorabb.fi / 044 491 6136

Kauneus Jenna - ESSE esittely klo 10

Tule tutustumaan probioottisen luonnonkosmetiikan tuotteiden maailmaan

Kauneus Jenna - Gua sha -workshop klo 11.00

Opit tehokkaita Gua sha -itsehoitoliikkeitä, joita voit tehdä kotona.
Gua shan vaikutuksia: terveemmän näköinen iho, lisää kosteutta, selkeämmät kasvonpiirteet, vähemmän turvotusta.

Ota mukaan oma peili. Paikat varataan etukäteen.

Hinta 39 € / Ilmoittautuminen: 0458026112

Natalia's ART Studio

ART DECO ruusu-taidepaja klo 11-12 ja klo 13-14 |16€

Studio avoinna klo 10-15, yrttiteetarjoilu

Old Steel Gym

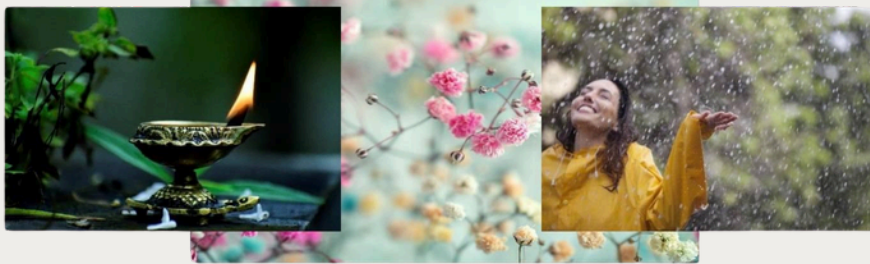
16.30 Kuntosalin esittely ja tutustumistreeni naisille.

Näytämme, mitä kuntosalilla voi tehdä ja miten laitteemme toimivat.

Yhteistyössä Krs Folkhälsanin kanssa. Tilaisuus on maksuton ja tarjoamme hedelmiä!

TAKE
TIME for
your
SELF

SELF CARE WEEK



SUNNUNTAI 8.3 NAISTENPÄIVÄ (jatkuu)

Kristinestads svenska församling

Neulehetki kirkossa klo 18.00 | Kristiinankaupungin kirkko
Rauhallinen hetki, jossa saat vain olla, hengähtää ja kerätä uutta voimaa.
Tervetuloa lepäämään joko käsityön kanssa tai ilman. Hartauden ja hiljaisen
musiikin säestyksellä. Mukana Erica, Gunilla ja Inga-Lene. Maksuton.

EnergyFlow - Lempeä jooga klo 18-19.15

<https://fb.me/e/71YQoRKrd>

Ilmoittautuminen: <https://slotti.fi/booking/energyflow>

MAANANTAI 9.3

EnergyFlow - Asahia illansuussa klo 17-17.45

<https://fb.me/e/ap4v6QWJC>

Rentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Lisätietoa: paivituomisto.fi

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow>

Natalia's ART Studio

ART & PARTY – Tulihevonen klo 18-20.30 Corner kahvila | 50€
Studio avoinna klo 10-17, yrttiteetarjoilu

Lappfjärds Gymnastikförening

LGF Strong klo 19-20 Lapväärtin koulu, hinta: 7 €/kerta.

Tuntikuvaukset löydät kotisivuiltamme:

<https://lgf.idrott.fi/verksamhet/grupper/vuxna/>

Kauneus Jenna - Varaa aika hoitoon Eleonoran spa huoneessa

<https://kauneusjenna.fi/palvelut/> | Ajanvaraus: 0458026112

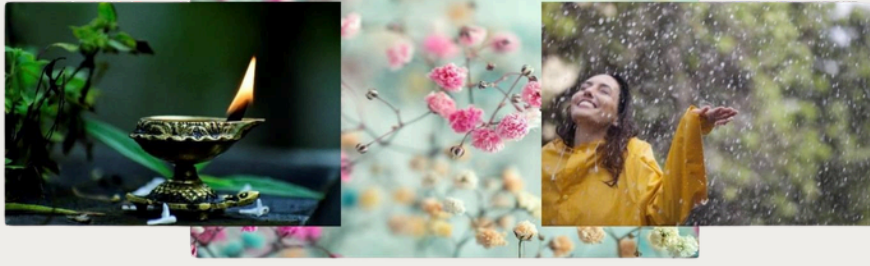
TIISTAI 10.3

Nillan Luontaistuote - Ihonhoitotuotteet -10%

Natalia's ART Studio - Naisten magia – Riimut-paja klo 17.30-19.00 | 25€

Studio avoinna klo 10-17, yrttiteetarjoilu

SELF CARE WEEK



TIISTAI 10.3 (jatkuu.)

EnergyFlow - Rentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Lisätietoa: paivituomisto.fi

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow>

Lappfjärd Gymnastikförening

Pound klo 17.30–18.30, Kristiinanseudun koulu

Zumba klo 19–20, Lapväärtin koulu

Hinta: 7 €/kerta.

Tuntikuvaukset löydät kotisivuiltamme:

<https://lgf.idrott.fi/verksamhet/grupper/vuxna/>

Kristiinankaupungin kirjasto - Hiljainen lukuhetki kirjastossa

klo 18.30 – 21.00 Hetki itsellesi, omilla ehdoillasi.

Ei kiirettä, vain lukurauhaa. Haaveiletko rauhallisesta ja keskeytyksettömästä

lukuhetkestä? Tervetuloa kirjaston hiljaiseen lukuhetkeen!

Ota mukaan lempikirjasi tai löydä uutta luettavaa kirjastosta,

vedä villasukat jalkaan ja uppoudu tarinoiden maailmaan.

Tarjoamme teetä ja viihtyisän ympäristön.

Mukavuuden lisäämiseksi voit tuoda oman viltin tai istuintyynyn.

Drop-in! Tule silloin kun sinulle sopii ja viivy niin kauan kuin haluat.

KESKIVIikko 11.3

Maria Mickelsson @ Eleonora Spa

Klassinen hieronta tai lymfahieronta 60 min / 60 €

Klassinen hieronta tai lymfahieronta 90 min / 85 €

Healing-hieronta 90 min / 95 €

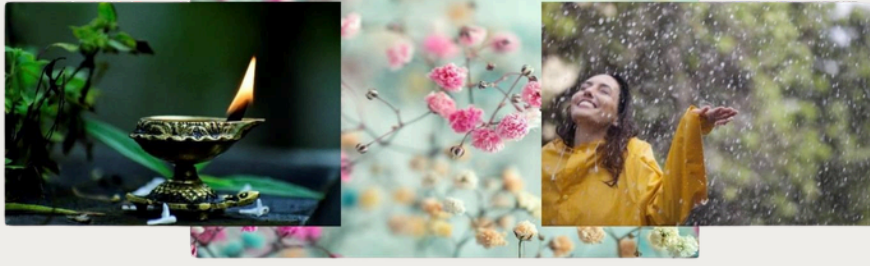
Varaukset: 0504023923

Nillan Luontaistuote - Ihonhoitotuotteet -10%

Hemslöjdsgården - Käsityökahvila klo 13–15

Yhdessä käsitöiden tekeminen on virkistävää rentoutumista sekä keholle että mielelle. Ota mukaan neule, virkkaus tai muu käsityö ja tule mukaan!

SELF CARE WEEK



KESKIVIIKKO 11.3 (jatkuu)

Susannes Shop - Iltapäivän neulekahvila klo 13–15.30

Tule mukaan virkkaamaan kesälaukku tai ota oma käsityösi mukaan!

Maksuton tapahtuma. Kahvi ja pulla 4,50 €.

EnergyFlow - Rentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Lisätietoa: paivituomisto.fi

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow>

Kristiinankaupungin kirjasto

Klo 17.00 Tule kokeilemaan shared reading-ryhmää

(yksi ryhmä suomeksi ja yksi ryhmä ruotsiksi).

Luemme yhdessä tekstin ja keskustelemme siitä miten kertomus puhuttelee meitä. Tule sellaisena kuin olet rauhalliseen hetkeen kirjallisuuden sekä kahvin/teen kanssa. Sinun ei tarvitse valmistautua mitenkään ja kaikki ovat tervetulleita mukaan.

Lappfjärd Gymnastikförening

Soma Move klo 18–19, Kristinestads skola

Hinta: 7 €/kerta.

Tuntikuvaukset löydät kotisivuiltamme:

<https://lgf.idrott.fi/verksamhet/grupper/vuxna/>

Maria Mickelsson - Tuolijooga ja seremoniallinen kaakao

18.00 Hetki läsnäoloa, lempeitä liikkeitä ja sydäntä avaavaa kaakaota.

Sinulle, joka haluat pysähtyä, rentoutua ja täyttää itsesi uudella energialla.

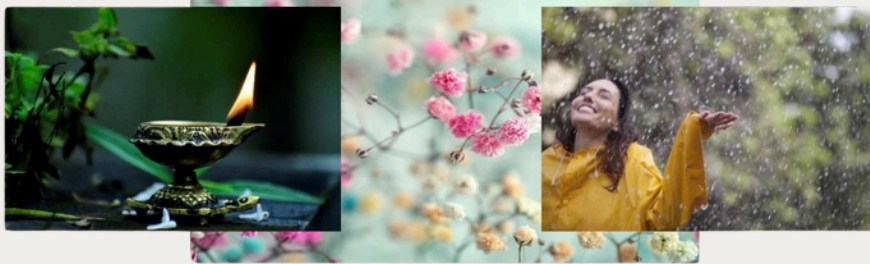
Ilmoittautuminen: 0504023923 | Hinta: 20 € | Paikka: Eleonora

Natalia's ART Studio

Kummituskävely klo 19-20 | 20€

Studio avoinna klo 10-17, yrttiteetarjoilu

SELF CARE WEEK



TORSTAI 12.3

Kulttuuri ja vapaa-aika – Senioreiden messut / tapahtuma DUXissa

12-15 Tule mukaan päivään, jossa on paljon mielenkiintoisia luentoja sekä esittelypisteitä. Osallistujat saavat runsaasti senioreille ja muille kiinnostuneille suunnattua tietoa. <https://fb.me/e/45ajOgVIE>

Folkhälsan i Lappfjärd - Talviuinti @ Meriuimala

16-18 Oletko miettinyt talviuinnin kokeilemistä, mutta et ole vielä uskaltanut? Nyt on tilaisuutesi! Tule Meriuimalaan kokeilemaan.

Sauna on lämmin klo 16–18.00. Ota mukaan istuinalusta, pyyhe, uimapuku sekä halutessasi pipo ja jotakin jalkoihin.

Folkhälsan i Lappfjärdin jäsenille maksuton, muille 5 € / henkilö.

Ilmoittautuminen: <https://kurser.folkhalsan.fi/fi/kurssit/23767-b4000013002-self-care-week-kom-och-prova-pa-vinterbad>

Natalia's ART Studio

Abstrakti käsinmaalaus-paja klo 18-20.30 | 50€

Studio avoinna klo 10-17, yrttiteetarjoilu

Nillan Luontaistuote - Ihonhoitotuotteet -10%

EnergyFlow - Rentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow> | Lisätietoa: paivituomisto.fi

KehonHoito Balanssi

Kalevalainen jäsenkorjaus, tunnevyöhyketerapia, rentoutushoito vyöhyketerapialla, vauva hierontaa. Hoidot tapahtuvat Rantakatu 38.

Ajanvaraus: <https://vello.fi/kehonhoito-balanssi>

Lappfjärd Gymnastikförening

Core Fusion klo 19–20, Kristinestads skola, hinta: 7 €/kerta.

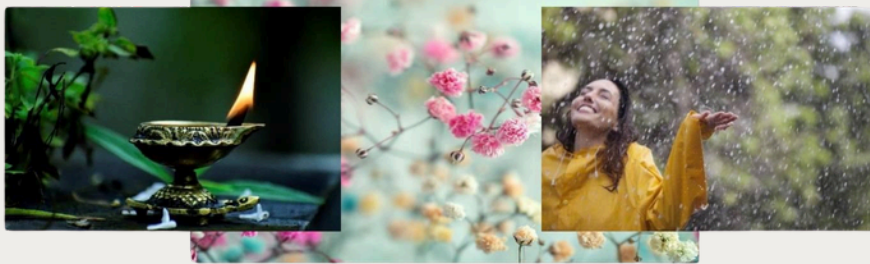
Tuntikuvaukset löydät kotisivuiltamme:

<https://lgf.idrott.fi/verksamhet/grupper/vuxna/>

Kauneus Jenna - Varaa aika hoitoon Eleonoran spa huoneessa

<https://kauneusjenna.fi/palvelut/> | Ajanvaraus: 0458026112

SELF CARE WEEK



PERJANTAI 13.3

Nillan Luontaistuote - Ihonhoitotuotteet -10%

Susannes Shop

klo 10–18 Unna DeLuxe Alusvaatteet Pop Up Shop

UNNA itsellesi kauniit alusvaatteet!

Myynnissä rintaliivejä, alusvaatteita ja vaatteita kaikenmuotoisille ja -kokoisille naisille. Henkilökohtaista palvelua – löydämme sinulle oikean koon!

Eleonora Bed & Breakfast - Kahvila avoinna klo 11-19

Bingo klo 17.00

Marika Bergvik - Moniulotteinen healing

Intuitiivinen ja syvälinen prosessi, jossa työskentelen olemuksesi useilla tasoilla – fyysisellä, emotionaalisella, energeettisellä ja sielullisella.

Hoidon kesto: 1h | Hinta: 168 € | Paikka: Eleonora

Varaukset: marika.bergvik@elisanet.fi tai puh. 0407005737

Kauneus Jenna - Varaa aika hoitoon Eleonoran spa huoneessa

<https://kauneusjenna.fi/palvelut/> | Ajanvaraus: 0458026112

Marika Bergvik - Äänikylpy klo 18.30 @ Eleonora

Tule kokemaan rauhoittava hetki, jossa maljojen, rumpujen ja muiden instrumenttien pehmeät, värähtelevät äänet luovat voimakkaan ja transformoivan äänikentän. Äänivärähtelyt kulkevat lävitsesi kaikilla tasoilla – mentaalilla, emotionaalisella ja fyysisellä – auttaen vapauttamaan jännityksiä ja tukoksia, tasapainottamaan energioita sekä palauttamaan harmonian.

Ilmoittautuminen: marika.bergvik@elisanet.fi | Energiavaihto: 28€

Neulontaviikonloppu Lee Esselströmin kanssa 13-15.3

<https://uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad/fi/course/5120/>

Natalia's ART Studio - Noitakierros klo 20-21 | 20€

Studio avoinna klo 10-17, yrttiteetarjoilu

EnergyFlow - Rentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow> | Lisätietoa: paivituomisto.fi

SELF CARE WEEK



LAUANTAI 14.3

Susannes Shop

klo 10–15 Unna DeLuxe Alusvaatteet Pop Up Shop

UNNA itsellesi kauniit alusvaatteet!

Myynnissä rintaliivejä, alusvaatteita ja vaatteita kaikenmuotoisille ja -kokoisille naisille. Henkilökohtaista palvelua – löydämme sinulle oikean koon!

Old Steel Gym

10.00 Dynaaminen venyttely & liikkuvuusharjoittelu, 5 €.

Yhteistyössä Krs Folkhälsanin kanssa . Hedelmätarjoilua!

Marika Bergvik - Kristallirannekoru työpaja

11-12.30 Tervetuloa taianomaiseen aamupäivään, jossa yhdistämme kristallit, luovuuden ja yhteisöllisyyden. Kristallityöpajassa saat suunnitella omat kristallikorusi ja oppia kristallien ainutlaatuisista ominaisuuksista ja energioista. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita – tämä sopii kaikille, jotka rakastavat luovaa tekemistä ja kristalleja! Työpaja sisältää:

- Kahden oman, henkilökohtaisen kristallirannekorun valmistamisen
- Inspiroivaa ohjausta kristallien merkityksestä ja voimasta
- Lasillisen raikasta kuohuvaa nautittavaksi luomisen lomassa
- Tunnelmallisen ja luovan ilmapiirin, joka on täynnä yhteisöllisyyttä

Ilmoittautuminen: marika.bergvik@elisanet.fi Paikka: Eleonora | Hinta: 37 €

Kauneus Jenna - Varaa aika hoitoon Eleonoran spa huoneessa

<https://kauneusjenna.fi/palvelut/> | Ajanvaraus: 0458026112

Natalia's ART Studio

Gothic Crafts – Noitapaja klo 17.30-19 | 25€

Studio avoinna klo 10-15, yrttiteetarjoilu

Nillan Luontaistuote - Ihonhoitotuotteet -10%

Neulontaviikonloppu Lee Esselströmin kanssa 13-15.3

<https://uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad/fi/course/5120/>

SELF CARE WEEK



LAUANTAI 14.3 (jatkuu)

EnergyFlowRentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Lisätietoa: paivituomisto.fi

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow>

Marika Bergvik - Moniulotteinen healing

Intuitiivinen ja syvälinen prosessi, jossa työskentelen olemuksesi useilla tasoilla – fyysisellä, emotionaalisella, energeettisellä ja sielullisella.

Hoidon kesto: 1h | Hinta: 168 € | Paikka: Eleonora

Varaukset: marika.bergvik@elisanet.fi tai puh. 0407005737

SUNNUNTAI 15.3

Sara Hoxell – Reflektiivinen kirjoittaminen klo 10–12

Tervetuloa rauhalliseen kirjoitushetkeen, jossa pysähdyt ja annat tilaa omille ajatuksillesi. Yksinkertaisten harjoitusten avulla luomme tilaa palautumiselle ja uudelle energialle. Et tarvitse aiempaa kokemusta – kirjoitat vain itseäsi varten.

Paikkoja on rajoitetusti. Hinta 25 € (kahvi tai tee sisältyy hintaan).

Paikka: Eleonora Bed & Breakfast, Kristinestad.

Varaa viimeistään 10.3. sähköpostitse: sara.hoxell@gmail.com

Neulontaviikonloppu Lee Esselströmin kanssa 13-15.3

<https://uusi.opistopalvelut.fi/kristinestad/fi/course/5120/>

Natalia's ART Studio

Antistressi – korttipaja klo 11-12 ja 13-14 | 16€

Studio avoinna klo 10-15, yrttiteetarjoilu

EnergyFlow & Icare Therapy - Äänikylpy ja akupunktio klo 18-20

<https://fb.me/e/7rQmbOnqh>

Ilmoittautuminen: <https://slotti.fi/booking/icaretherapy>

EnergyFlow - Rentouttavia ja hyvää tekeviä hoitoja

Lisätietoa: paivituomisto.fi

Varaus: <https://slotti.fi/booking/energyflow>