

SELF CARE WEEK



8-15.3 fylls staden av upplevelser som ger energi, lugn och ny inspiration.

Under veckan kan du ta del av behandlingar, motion, föreläsningar, kreativt skapande, god mat och olika former av återhämtning.

Delta så mycket du vill – och ge dig själv tid att stanna upp och ta hand om ditt välmående, både kropp och sinne.

PROGRAM

SÖNDAG 8.3 KVINNODAGEN

Eleonora Bed & Breakfast - Kvinnodagsfrukost kl. 9.00

Fira kvinnodagen med frukost tillsammans med din bästa vän, din mamma eller en annan viktigt kvinna i ditt liv!
Frukosten inkluderar ett glas bubbel och kostar 23,-/person.

Kauneus Jenna - ESSE förevisning kl. 10

Kom och upptäck den probiotiska naturkosmetikens värld.

Kauneus Jenna - Gua sha-workshop kl. 11

Lär dig effektiva Gua sha-rörelser för egenvård som du enkelt kan göra hemma. Effekterna av Gua sha är fräschare och friskare hud, mer fukt, tydligare ansiktsdrag och minskad svullnad.

Ta gärna med en spegel hemifrån. Platserna är begränsade och förhandsbokas.

Pris 39 € / Anmälan: 0458026112

Natalia's ART Studio

ART DECO rosen-workshop kl. 11–12 och 13–14 | 16 €
Studion öppen kl. 10–15, örtte serveras

Kristinestads svenska församling

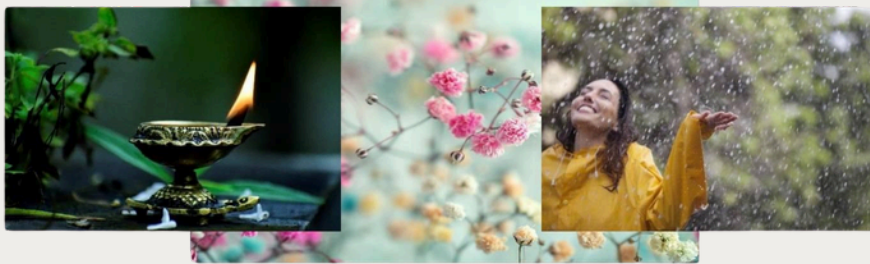
Sticka i kyrkan kl. 18.00 | Kristinestads kyrka

En stilla stund där man får bara vara, ta in och fylla på med ny kraft. Med eller utan handarbete välkomnas du in i vilsamheten. Andakt och stillsam musik.

Medverkande är Erica, Gunilla och Inga-Lene. Avgiftsfritt.

TAKE
TIME for
your
SELF

SELF CARE WEEK



SÖNDAG 8.3 KVINNODAGEN (forts.)

Old Steel Gym

16.30 Gym introduktion och testa-på träning för kvinnor. Vi visar vad du kan göra på gymmet och hur våra maskiner fungerar. I samarbete med Folkhälsan i Kristinestad. Tillfället är gratis och vi bjuder på frukt!

EnergyFlow

Skonsam yoga kl 18-19.15 : <https://fb.me/e/71YQoRKrd>

Avslappnande och välgörande behandlingar

Anmälan och mera info: <https://slotti.fi/booking/energyflow> / paivituomisto.fi

MÅNDAG 9.3

Kauneus Jenna - Boka din behandling i Eleonoras spa-rum

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

EnergyFlow - Asahi på kvällskvisten kl 17-17.45

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

Avslappnande och välgörande behandlingar

Anmälan och mera info: <https://slotti.fi/booking/energyflow> / paivituomisto.fi

Lappfjärds Gymnastikförening

LGF Strong kl. 19-20 Lappfjärd skola, pris: 7€

För passbeskrivning se vår hemsida

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

Natalia's ART Studio

ART & PARTY – Eldhästen kl. 18–20.30 (Corner café) | 50 €

Studion öppen kl. 10–17, örtte serveras

TISDAG 10.3

Nillas Hälsokost - Hudvårdsprodukter -10%

Lappfjärds Gymnastikförening

Pound kl. 17.30-18.30 Kristiinanseudun koulu, pris: 7€

Zumba kl. 19-20 Lappfjärd skola, pris: 7€

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

SELF CARE WEEK



TISDAG 10.3 (forts.)

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

Bokning och mera info: <https://slotti.fi/booking/energyflow> / paivituomisto.fi

Natalia's ART Studio

Kvinnors magi – runworkshop kl. 17.30–19 | 25 €

Studion öppen kl. 10–17, örtte serveras

Stadsbiblioteket i Kristinestad - Tyst läshäng på biblioteket

kl 18.30 – 21.00 – en paus från vardagen, helt på dina villkor.

Ingen stress, bara läsro. Drömmer du om en stunds lugn och ostörd läsning?

Välkommen till bibliotekets tysta läshäng!

Ta med din favoritbok eller hitta en ny på biblioteket,
dra på dig yllestrumporna och sjunk in i berättelsernas värld.

Vi bjuder på te och en mysig miljö.

För extra komfort – ta gärna med en filt eller en dyna att sitta på.

Drop-in! Kom när det passar, stanna så länge du vill.

ONSDAG 11.3

Nillas Hälsokost - Hudvårdsprodukter -10%

Maria Mickelsson @ Eleonora Spa

> Klassisk massage eller lymfmassage 60 min/60 euro

> Klassisk massage eller lymfmassage 90 min/85 euro

> Healingmassage 90 min/ 95 euro

Bokningar: 0504023923

Hemslöjdsgården - Handarbetscafé kl. 13-15

Att handarbete tillsammans är välgörande avkoppling för både kropp och själ.

Ta med din stickning, virkning eller annat handarbete och kom in!

Susannes Shop - Eftermiddags Stick-Cafe kl. 13-15.30

Kom med och virka en sommarväska eller ta med eget handarbete!

Gratis evenemang. Kaffe och kaka 4,50,-

SELF CARE WEEK



ONSDAG 11.3 (forts.)

Maria Mickelsson @ Eleonora

18.00 Stolyoga och ceremoniell kakao

En stund med närvaro, varsamma rörelser och hjärtöppnande kakao.

För dig som vill landa, slappna av och fylla på med ny energi.

Anmälan: 0504023923 | Pris: 20 €

Natalia's ART Studio

Spökvandring kl. 19–20 | 20 €

Studion öppen kl. 10–17, örtte serveras

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

Mera info: paivituomisto.fi

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

Stadsbiblioteket i Kristinestad

kl.17:00 Prova på shared reading

(en grupp på svenska, en grupp på finska).

Vi läser en text och pratar tillsammans om vad berättelsen säger oss. Kom som du är till en lugn stund med litteratur och kaffe/te

Du behöver inte förbereda dig och alla kan vara med.

Lappfjärds Gymnastikförening

Soma Move kl. 18-19 Kristinestads skola, pris: 7€

För passbeskrivning se vår hemsida

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

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

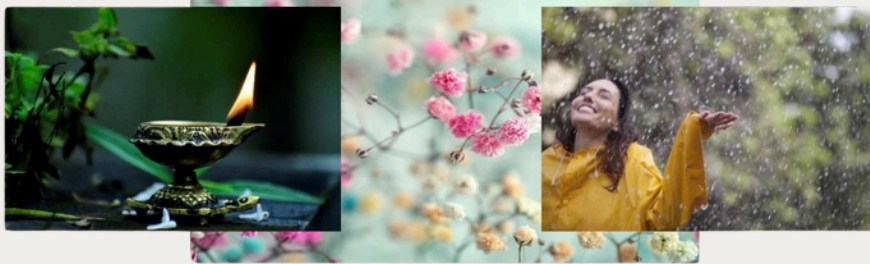
Bokning och mera info: <https://slotti.fi/booking/energyflow> / paivituomisto.fi

TORSDAG 12.3

Kultur och fritid - Seniormässa / happening på DUX 12-15

Kom med på en dag med många fina föreläsare och stands där deltagarna får ta del av mycket information riktad till seniorer och andra intresserade.

SELF CARE WEEK



TORSDAG 12.3 (forts.)

KehonHoito Balanssi

Kalevalsk ledkorrigerering, emotionell zonerterapi, avslappnande behandling med zonerterapi, babymassage.

Behandlingarna sker på Strandgatan 38, Kristinestad.

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

Nillas Hälsokost - Hudvårdsprodukter -10%

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

Mera info: paivituomisto.fi

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

Folkhälsan i Lappfjärd

16-18 Vinterbad vid Havsbadet

Är du en av dem som har funderat på att prova vinterbada, men inte tagit steget? Ta chansen nu och kom till Havsbadet för att prova på.

Bastun är varm mellan kl. 16-18.00. Ta med dig sittunderlag, handduk, och badkläder och eventuellt mössa och något på fötterna. Är du medlem i

Folkhälsan i Lappfjärd är tillfället gratis, annars kostar besöket 5€/person.

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

Lappfjärds Gymnastikförening

Core Fusion kl. 19-20 Kristinestads skola, pris: 7€

För passbeskrivning se vår hemsida

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

Natalia's ART Studio

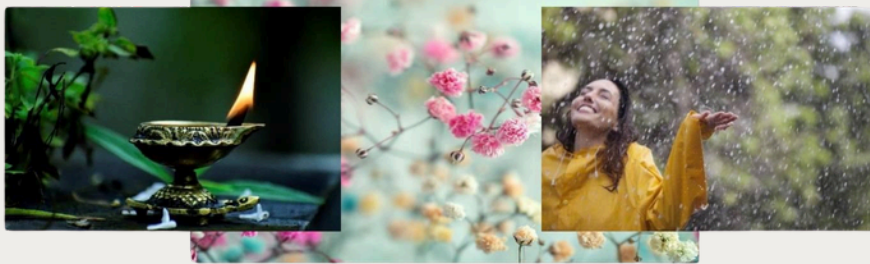
Abstrakt handmålningssworkshop kl. 18-20.30 | 50 €

Studion öppen kl. 10-17, örtte serveras

Kauneus Jenna - Boka din behandling i Eleonoras spa-rum

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

SELF CARE WEEK



FREDAG 13.3

Susannes Shop

kl. 10-18 Unna DeLuxe Underkläder Pop Up Shop

UNNA dig riktigt fina underkläder!

Försäljning av behån, underkläder och kläder för kvinnor i alla former och storlekar. Personlig betjäning, vi hittar rätt storlek åt dig!

Nillas Hälsokost - Hudvårdsprodukter -10%

Eleonora Bed & Breakfast - Caféet öppet kl. 11-19 och bingo kl. 17

Marika Bergvik - Multidimensionell healing

En intuitiv och djupgående process där jag arbetar med flera lager av ditt varande – det fysiska, emotionella, energimässiga och själsliga. Varje session är unik och sker i ett tryggt och kärleksfullt rum där du får slappna av, släppa taget och komma i kontakt med din egen inre visdom. För dig som längtar efter att landa djupare i dig själv, förstå mer av vad som rör sig i ditt inre och få stöd i din andliga och personliga process.

Behandlingens längd: 1h | Pris: 168€ | Plats: Eleonora
Bokningar: marika.bergvik@elisanet.fi eller till 0407005737

Stickhelg med Lee Esselström - 13-15.3

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

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

Bokning och mera info: <https://slotti.fi/booking/energyflow> | paivituomisto.fi

Kauneus Jenna - Boka din behandling i Eleonoras spa-rum

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

Marika Bergvik – Ljudbad kl 18.30 @ Eleonora

Kom och upplev en avslappnande stund, där mjuka, vibrerande toner från klangskålar, trummor och andra instrument skapar ett kraftfullt och transformerande ljudfält. Ljudvibrationerna går igenom varje lager av dig – mentalt, emotionellt och fysiskt – och hjälper till att frigöra blockeringar, balansera energier och återställa harmoni.

Anmälan: marika.bergvik@elisanet.fi | Energiutbyte: 28€

SELF CARE WEEK



FREDAG 13.3 (forts.)

Natalia's ART Studio

Häxvandring kl. 20–21 | 20 €

Studion öppen kl. 10–17, örtte serveras

LÖRDAG 14.3

Old Steel Gym

10.00 Dynamisk stretch & Rörlighetsträning, 5€

I samarbete med Folkhälsan i Kristinestad. Vi bjuder på frukt!

Nillas Hälsokost - Hudvårdsprodukter -10%

Marika Bergvik - Multidimensionell healing

En intuitiv och djupgående process där jag arbetar med flera lager av ditt varande – det fysiska, emotionella, energimässiga och själsliga. Varje session är unik och sker i ett tryggt och kärleksfullt rum där du får slappna av, släppa taget och komma i kontakt med din egen inre visdom. För dig som längtar efter att landa djupare i dig själv, förstå mer av vad som rör sig i ditt inre och få stöd i din andliga och personliga process.

Behandlingens längd: 1h | Pris: 168€ | Plats: Eleonora
Bokningar: marika.bergvik@elisabet.fi eller till 0407005737

Stickhelg med Lee Esselström - 13-15.3

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

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

Mera info: paivituomisto.fi

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

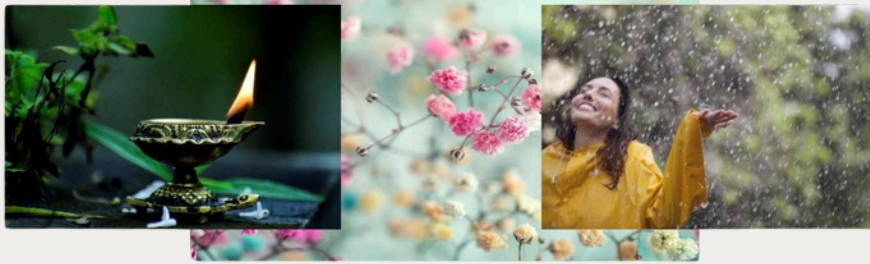
Susannes Shop - Unna DeLuxe Underkläder Pop Up Shop

kl 10-15 UNNA dig riktigt fina underkläder!

Försäljning av behån, underkläder och kläder för kvinnor i alla former och storlekar.

Personlig betjäning, vi hittar rätt storlek åt dig!

SELF CARE WEEK



LÖRDAG 14.3 (forts.)

Marika Bergvik - Kristallarmbands workshop

11-12.30 Välkommen till en magisk förmiddag där vi kombinerar kristaller, kreativitet och gemenskap. Under Kristall workshopen får du designa ditt egna kristallsmücken och lära dig om kristallernas unika egenskaper och energier. Ingen tidigare erfarenhet krävs – detta är för alla som älskar kreativt skapande och kristaller! Workshopen inkluderar:

- ✦ Skapande av två stycken egna, personliga kristallarmband
- ✦ Inspirerande vägledning om kristallers betydelse och kraft
- ✦ Ett glas svalkande bubbel att njuta av under skapandet
- ✦ En mysig och kreativ atmosfär fylld av gemenskap

Anmälan: marika.bergvik@elisanet.fi | Plats: Eleonora | Pris: 37€

Natalia's ART Studio

Gothic Crafts – Häxworkshop kl. 17.30–19 | 25 €

Studion öppen kl. 10–15, örtte serveras

Kauneus Jenna - Boka din behandling i Eleonoras spa-rum

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

SÖNDAG 15.3

Natalia's ART Studio

Antistress – kortworkshop kl. 11–12 och 13–14 | 16 €

Studion öppet kl. 10–15, örtte serveras

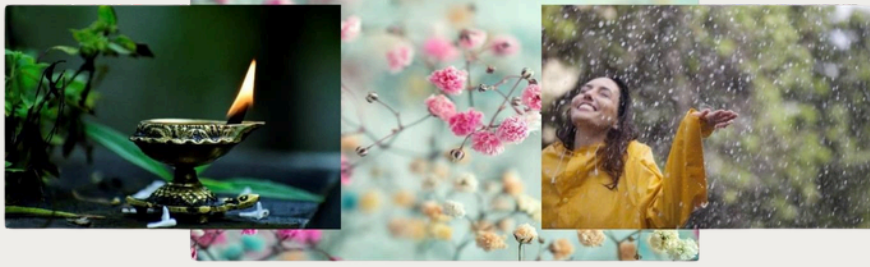
Sara Hoxell - Reflekterande skrivande @ Eleonora

Välkommen till en lugn och mysig skrivstund där du får stanna upp och samla tankarna. Med enkla skrivövningar skapar vi utrymme för reflektion, återhämtning, självsnällhet och ny energi. Inga krav – bara du, pennan och ett andetag i taget. Vi delar inte det vi skriver, allt är privat.

Ingen skrivvana behövs. Ta med dig din favoritpenna och ditt favorithäfte och kom som du är till en enkel och närvarande skrivstund.

Boka en plats senast tisdag 10.3 via sara.hoxell@gmail.com | Pris: 25€, kaffe eller te och 5 coachande startmeningar som du kan jobba vidare med hemma.

SELF CARE WEEK



SÖNDAG 15.3 (forts.)

EnergyFlow & Icare Therapy - Ljudbad och akupunktur kl 18-20

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

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

EnergyFlow - Avslappnande och välgörande behandlingar

Mera info: paivituomisto.fi

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

Stickhelg med Lee Esselström - 13-15.3

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