

Hälsa  
på  
landet

FALKENBERG



## ERBJUDANDE!

Ladda batterierna med "Stresshantering och personlig utveckling."

Välkommen till Gits Gård, vi har miljön för att varva ner och kompetensen att lära mer om stresshantering och hur Du tar hand om dig själv. Vi startar med en god lunch i vår vackra matsal "Stallet". Därefter flyttar Du in i något av våra personligt inredda rum och får tid till att vila en stund på maten.

Klockan 14.00 träffas vi i konferenssalen för en föreläsning om "Stress och Stresshantering" av Git Spång, beteendevetare som arbetat med området sedan 1986.

Under två timmar varvar vi allvar med humor och praktiska övningar. Kaffe/te och hembakt serveras under arbetets gång.

Cirka klockan 16.00 går ni ut på en "Walk and Talk" i naturskön miljö som stimulerar till reflektion. Mellan klockan 17.00 till 19.00 har Du egen fri tid att fylla som Du vill.

Under sommarhalvåret har vi poolen uppvärmd för de som önskar bada. Middag serveras klockan 19.00 och kvällen är din i goda vänners lag.

Dag 2 serveras frukost kl. 8.00 till 9.00 och därefter följer en frågestund. Du får också tid till eftertanke och "att bara vara" innan vi avslutar klockan 11.00.

**Tid:** dag 1 från kl 12.00 till dag 2 kl. 11.00.

**Gruppstorlek:** 4- 28 personer.

**Bra att ha:** Höga förväntningar och ett gott humör.

**Bokningsbart:** helger hela året. Vardagar bokas efter förfrågan.

**Pris:** 990 kr ink moms per person i dubbelrum. Enkelrum kan bokas mot ett tillägg på 200 kr.

### Tillägg:

Massage och andra behandlingar kan bokas, begär separat offert.

Bad i vedeldad tunna för 10 till 12 personer.

Golfrunda på Björnhults GK eller Vinbergs GK.

Islandshäst tur på stranden eller i öppna landskap.

Hela helgen här, begär separat offert.

Gits Gård  
Stafsinge 615  
311 94 FALKENBERG  
Telefon 0346-49575  
[www.gitsgard.se](http://www.gitsgard.se)  
[info@gitsgard.se](mailto:info@gitsgard.se)