

Standard program for Villa Sana legekurs

Mandag	12.00 - 12.45	Velkomst
		Hva er Sana-kurs?
	12.45 - 13.30	Lunsj
		Info og brannrunde
	13.30 - 14.45	Rusletur/omvisning på området.
	15.00 - 16.30	Hva får meg til å føle meg verdifull
	18.00	Middag
		Kveldsmat

Tirsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.15 - 12.30	Tur med lunsj
	13.00 - 14.45	Livskvalitet
	15.00	Individuallamtaler a 45 min/Egentid
	18.00	Middag
		Kveldsmat

Onsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 12.00	Oppmerksomt nærvær
	12.00 - 13.00	Lunsj
	13.00 - 14.45	Følelsenes fornuft
	15.00	Individuallamtaler a 45 min/Egentid
	18.00	Middag
		Kveldsmat
	20.30	Konsert Trio Sana

Torsdag	08.00 - 09.00	Frokost
	09.00 - 11.30	Et helsefremmende liv for leger
	11.30-12.15	Lunsj
	12.15 - 13.30	Helsesport, fysisk aktivitet
	13.45-15.00	Et helsefremmende liv for leger, forts.
	15.15	Individuallamtaler a 45 min/Egentid
	18.00	Middag
		Kveldsmat

Fredag	08.00 - 09.00	Frokost, med utsjekk av rom
	09.00 - 10.00	12 gode råd
	10.00 - 11.00	Oppsummering/evaluering
	11.00 -	Lunsj og avreise



**Det kan forekomme endringer i programmet
Tidspunkt for deltagerens ene individuallamtale
blir satt opp på for hvert kurs**

