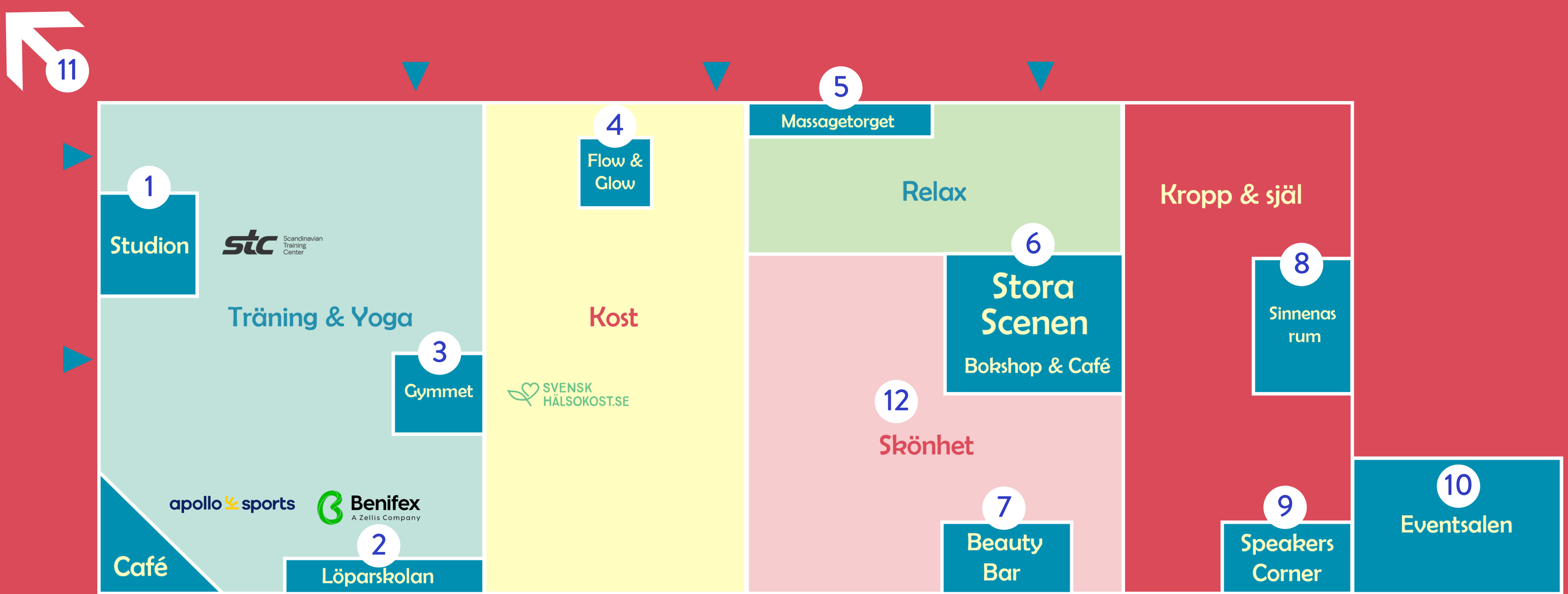




AKTIVITETER

- 1

Studion med Shirin Djavidi, B02:11
Träning, yoga och dans i alla dess former med inspirerande instruktörer och profiler.
- 2

Löparskolan med Springtime Resor och Runner’s World, B03:29
Vill du komma igång med löpningen, fila på löptekniken och bli en bättre löpare? I Löparskolan erbjuds workshops och rådgivning.
- 3

Gymmet med Rosa Skrot, B05:23
Ta chansen att inspireras, oavsett erfarenhet eller nivå. Marklyftsworkshop, styrketräning för nybörjare, styrketräning genom klimakteriet – här erbjuds flera workshops varje dag!
- 4

Flow & Glow, B07:11
Prova på detta unika danskoncept som fokuserar på att stärka självkänslan genom en blandning av olika dansstilar och en inkluderande gemenskap.
- 5

Massagetorget, B09:01
Unna dig en härlig klassisk oljemassage till mässpris hos Stockholm Massage Academy.
- 6

Stora scenen med Sofia Ståhl, B11:21
Intervjuer med profiler, forskare, experter och författarna till årets hälsoböcker. Botanisera i mässans bokshop och köp något gott att äta i café.
- 7

Beauty Bar, B14:35
Härliga behandlingar inom hudvård, naglar och make-up till fantastiska mässpriser. I samarbete med Gilda Skolan, MILI Cosmetics och Scratch of Sweden.

- 8

Sinnenas Rum, B15:21
Upplevelseyta för holistisk hälsa och livsstil. Oavsett om du söker avslappning, energi eller nya insikter, är detta platsen där du kan landa i nuet och låta dig inspireras. I samarbete med Alltet.
- 9

Speakers Corner, B15:33
Föreläsningsscen med spännande innehåll från mässans utställare.
- 10

Eventsalen
Prova på medicinsk yoga med Yogamana och yoga med koppling ihop med Curam. Drop-in och i mån av plats. Till följande event i salen krävs separat biljett; Seniorboost, Dans, glädje och nostalgi, Yoga för Hälsan, SoulWork DayClub, Zumba Masterclass, Smärtfria och naturligt starka fötter. Biljettköp på www.alltforhalsan.se
- 11

K1 – Föreläsningssalen
Fredag 18:30-19:30 Boksamtal med Dr Rangan Chatterjee
Lördag 12:30-14 Stark genom klimakteriet med Monika Björn
Biljettköp på www.alltforhalsan.se
- 12

Green Beauty Day, B10:26
Utställare och scenprogram med grönt skönhetsfokus för dig som vill göra medvetna val.

UTSTÄLLARE

AAA-Beauty Clinic	B07:42	FreeFoot	B03:23	Mooshroom	B15:21	Scratch of Sweden	B14:35
Aarja Health	B08:28	Frisk & Fri - Riksföreningen mot åttstörningar	B06:29	Mossa Cosmetics	B10:30	Sea Moss Sverige	B07:23
Adozan by Sanacare Nutrition	B05:06	Frivay	B09:11	Munay Medicine	B15:21	ShareSwiss	B05:05
Alexandra - för Kvinnor & Hälsa	B14:25	Förenade Reikiförbundet i Sverige	B09:19	My Care	B11:27	SHE DID	B01:20
ALLTET	B15:21	Förlagshuset Siljans Måsar	B14:30	MåBra	B04:22	Skohälsan	B06:25
AloeVera från ForeverLiving	B14:29	Gaudi	B05:18	Natural Cycles	B14:33	Smiling	B12:30
AndCare	B07:15	Gibbon Slackline	B05:28	Naturklinik.se / D'doctor	B07:38	Soulful Living	B10:16
ANF-Kliniken	B09:13	Gilda Skolan / Gilda Liljeblad	B14:35	Nest Innerhealth	B15:21	SoulWork Club	B04:13
Apollo Sports	B01:24	Global Yoga Norden	B04:13	No Bond Beauty	B10:27	Specsavers Sweden	B12:13
Asana Shea	B16:33	Gold Nutrition	B04:23	Nordic Wellness	B02:12	Springtime Resor	B04:26
Atlaskotan	B08:11	Green Heads	B10:23	Norrskin	B10:14	Stark i livet	B11:33
Be Beauty & Face Sculptor Academy	B07:39	Grevinnans Rum	B10:19	Novum Formula	B07:18	STC - Scandinavian Training Center	B02:18
Benifex	B03:28	GutMagnific	B06:10	Nten sportfashion	B04:17	Stockholm Massage Academy	B09:01
BetterMicrobiome	B10:31	Habitual Gummies	B06:11	Nu Skin	B09:31	Strongmind	B14:28
Body By Nova	B07:41	HAIR DREAM	B12:32	Nutrigap	B06:37	STS Alpresor	B05:29
Bokcompaniet	B11:21	Herbalife	B07:27	Organic Blends By Heidi	B07:36	Sunday Studio No.7	B04:10
Bonimedics - FilVel	B08:18	Homie	B08:14	Orkla Care Sweden	B08:21	Svea Vaccin	B14:23
BRGSTN Agency	B03:09	Hormonology	B08:17	Oslo skin lab	B05:19	Svensk Hälsokost	B06:18
BRUNS	B10:34	I'M Nordic Eco Cosmetics	B10:28	Pharma Nord	B07:21	Svenska Friskvårdsförbundet	B10:15
Bröstcancerföreningen Amazona	B14:11	InBodySweden	B09:27	Pistill	B11:33	Svenska föreningen för Falun Dafa	B11:32
BYOU	B03:07	Inner Health Lab	B04:11	Polismyndigheten	B05:15	Taudien Training	B03:01
c/o GERD	B10:21	Invent Medic - kvinnohälsa	B16:29	Prostatabråderna	B14:11	Tempur	B11:11
Camelina of Sweden	B06:20	Itrim	B01:21	Psykosyntesförbundet	B14:18	The Soul Space	B05:09
Centropix	B09:12	Jourhavande Medmänniska	B16:31	Psykoterapicentrum Stockholm	B14:24	Tjeizonen	B12:11
Cerathrive	B09:14	KoRo	B07:14	Q for Skin	B11:28	Tooth Fairy Tooth Whitening and	
Clean Eating	B06:24	Källa	B07:17	Oryo	B02:16	Tooth Crystals	B11:31
Cosmetic Treasures	B07:26	Lavera	B10:29	Rapsodine	B08:24	Urban Witches	B15:21
CTC Clinical Trial Consultants	B14:27	Living Food Institute	B14:21	RAYPATH INFINITY SWEDEN	B14:34	Vasaloppet	B04:18
Curam	B02:14	Livscachakademin/Feelgoodresor	B15:35	Reko Ekologisk Mat och Hälsa	B08:23	WAYA Sweden	B05:10
DAKMATTER	B10:18	Makalösa Mammor	B04:37	Relivo	B06:21	Wings by Bella	B05:13
DOT SHOT	B08:13	Lyfe Nordic	B08:16	RESTORE PILLOW	B10:13	WISSLA OF SWEDEN	B10:32
Dr Alette	B08:22	MandyFit	B02:13	Revolution Race	B05:17	viternaofsweden	B08:29
e-Coach Marko Vapa	B15:29	Maria Ingström	B11:30	REZTART	B08:15	Vänkskapslabbet	B15:21
Epassi	B04:25	Maria Åkerberg	B09:20	Ringana	B09:40	Yipin - Tofu från Sverige	B07:25
Eternal	B06:31	Marja Entrich	B11:26	Rosa Skrot	B05:23	YogaMana Stockholm	B04:12
Evera	B14:20	Masesgården	B10:17	Rosenserien	B10:25	YOGI TEA	B02:20
Faos Cosmetics	B09:17	Massagebanken	B04:21	Runner's World	B03:29	Yogobe	B03:27
FAQit-Reclaim You	B12:33	MEDEVI	B04:27	Rå Hygge	B15:21	Yvelis of Sweden	B09:29
Fempowerment	B11:29	Mela	B07:22	Saga of Idun	B07:40	Zen Shiatsu Stockholm	B04:28
Fitness24seven	B04:15	menstrosan.se	B11:25	Salli Systems/Easydoing	B09:15	Zumba Fitness	B05:27
FloorFred	B04:11	MILI Cosmetics	B14:35	Saltcore	B15:21		
Flow & Glow	B07:11	Mindergy	B14:19	Sarrias Underkläder	B09:30		
Foamsquat	B05:11	Miraz Nordic	B07:35	Scandinavian Herbs	B09:42		

Scanna QR-koden för program, utställarlista och biljettköp.



ALLT FÖR
HÄLSAN

FREDAG

10.15-10.45	Hur svårt kan det va...	Linda Bengtzing	Stora Scenen
10.15-10.45	Yogaflow med Shirin	Shirin Djavidi	Studion
10.20-10.50	Global Yoga		Sinnenas Rum
10.30-10.50	Akne på ryggen	Ida Dahlqvist, MARIA ÅKERBERG	Green Beauty Day
10.30-11.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Flow & Glow
11.00-11.20	Talg i hudvård	Sandra Owe, No Bond Beauty	Green Beauty Day
11.00-11.20	Lär dig marklyft		Rosa Skrot
11.00-11.20	Fempowerment	Gisela Rossi Santillan	Speakers Corner
11.00-11.30	Löpteknik	Jimmy Englund	Löparskolan
11.00-11.30	Relationell mindfulness	Daniek Ek	Sinnenas Rum
11.00-11.30	Det är lättare att ha sex än att prata om det	Kalle Norwald	Stora Scenen
11.00-11.30	LES MILLS YOGA HATHA 30	Teresia Björkqvist & Marika Jingblad, Apollo Sports	
		Wissla of Sweden	Studion
11.30-11.50	Skönhet inifrån – varför rutinen gör skillnaden		Green Beauty Day
11.30-11.50	Böj dig starkare	Eva Thunell	Rosa Skrot
11.30-11.50	Magens kraft – en resa genom tarmen, viljan och intuitionen.		Speakers Corner
11.45-12.00	Zumba ☺		Studion
11.45-12.15	Kvinnorörelse 2025!	Amanda Oxell Tjeizonen och Nadia Mattsson Våruset	Stora Scenen
			Sinnenas Rum
11:00-11:30	Agnieska - Your Daily Beauty Routine Urban Witches	Johanna Bjurström	Green Beauty Day
12:00-12:20	Hudens hemliga språk	Susanne Granli	Speakers Corner
12:00-12:20	80% av din hälsa sitter i huvudet. Hur jobbar du med det?		Flow & Glow
12:00-12:30	Flow & Glow PoV (med hörluar)	Jimmy Englund	Löparskolan
12:00-12:30	Plyometri för nybörjare	Reine Walfridsson	Sinnenas Rum
12:00-12:30	Tea & Tarot	Ebba Lago, Freefoot	Studion
12:15-12:45	Dina fantastiska funktionella fötter!		
12:30-12.50	Healthy Hair Hacks: Snabb styling som vårdar – perfekt när tiden är knapp.	Green Heads	Green Beauty Day
12:30-12.50	Existentiell hälsa- vikten av att reflektera i och om livet	Ann-Sofie Forsmark	Speakers Corner
12:30-13.00	Hur ska man bli gammal idag? Hur ska man tänka, se ut, leva?	Helena von Zweigbergk och Cilla Ramnek	Stora Scenen
13:00-13.20	Hur får man egentligen en hudvårdsrutin som fungerar i vardagen – utan att krångla till det?	Angelika Tjernström, Rosenserien.	Green Beauty Day
13:00-13.20	Lär dig marklyft		Rosa Skrot
13:00-13.20	Från trött till redo - tre nycklar som väcker din energi	Johanna Holtz	Speakers Corner
13:00-13.30	Curam Recovery☺ Flow	Kristin Skovsgaard	Studion
13:00-16.00	Seniorboost - Separat biljett krävs!	Springtime Resor	Eventsalen
13:15-13.45	Utveckling pågår	Malin Gramer & Wendy Rådström - Podcasten: "Utveckling pågår"	Stora Scenen
		Rickard Söderberg	Green Beauty Day
13:30-13.50	Från heliga oljor till syntetisk glamour		Rosa Skrot
13:30-13.50	Böj dig starkare		
13:30-13.50	Läkaren som själv levde med fetma – och fann nyckeln till varaktigt viktnedgång	Alette Brorstad	Speakers Corner
			Flow & Glow
13:30-14.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Studion
13:45-14.15	Soul Flow	Josefine Dyall	Green Beauty Day
14:00-14.20	Träning och huden	Ida Dahlqvist, MARIA ÅKERBERG	Speakers Corner
14:00-14.20	Smärtfria & naturligt starka fötter	Isabella Habijan	Löparskolan
14:00-14.30	Löpteknik	Jimmy Englund	Stora Scenen
14:00-14.30	Om beroende och medberoende	Nemo Heden	Rosa Skrot
14:00-15.00	Öpen gym (PT på plats)		Green Beauty Day
14:30-14.50	Funktionell ekologisk makeup	Catherine Dichy	
14:30-14.50	Asana Shea – Naturlig hudvård med kraft från kvinnorna i Ghana		
14:30-15.00	Dirty Dancing	Emmanuel Dawlson	Speakers Corner
14:45-15.15	Att prestera på topp – och hålla	Tobias Karlsson	Studion
15:00-15.20	Strong to the Core	Therese Alshammar	Stora Scenen
15:00-15.20	Foten och skon. Är det hälsa?		Rosa Skrot
15:00-15.30	Flow & Glow PoV (med hörluar)	Magnus Björkholm	Speakers Corner
15:00-15.30	Från kastrull till fabrik – resan om BRUNS		Flow & Glow
		Johanna Lindsoug & Cecilia Nilsson från BRUNS	Green Beauty Day
15:00-15.30	Plyometri för nybörjare	Jimmy Englund	Löparskolan
15:00-15.30	Dofter & mindfulness	Reine Walfridsson	Sinnenas Rum
15:00-16.00	Cacao & Breath Ceremony - Munay - Silent headphones	Daniel och Fiorella	Sinnenas Rum
15:15-15.30	Zumba ☺		Studion
15:30-15.50	Stå atletiskt		Rosa Skrot
15:30-15.50	Hårets underbara värld - Så funkar vårt hår och vår hårbotten.	Carina Hansson Berg	Speakers Corner
15:30-16.00	Stark genom livet och klimakteriet	Monika Björn	Stora Scenen
15:45-16.15	STC Functional	Anna-Maria Castaneda	Studion
16:00-16.20	Inte alltid en dans på rosor	Tobias Karlsson	Speakers Corner
16:00-16.30	Buddhistisk Meditation	Magnus Fridh	Sinnenas Rum
16:00-17.00	Temple Code Life Force Activation	Sandra Accaries	Sinnenas Rum
16:30-16.50	Relationer – din viktigaste hälsosfaktor	Daniel Ek	Speakers Corner
16:30-17.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Flow & Glow
16:30-17.00	Fotyoga - Aktivera och stärk dina fötter naturligt	Isabella Habijan	Studion
17:00-17.20	Kvinnohälsa och den inre kraften	Sheila Arnell	Speakers Corner
17:15-17.45	Lugn, stadig och pigg med Funktionell Medicinsk Yoga (ManaYoga☺) för självläkning	Madeleine Wilhelmsson	Studion
18:00-19.00	Dans, glädje och nostalgi med Tobias Karlsson - Separat biljett krävs!		
18:30-19.30	9 steg till inre hälsa: Så skapar du varaktig förändring - Separat biljett krävs!	Tobias Karlsson	Eventsalen
		Dr Rangan Chatterjee	K1 - Föreläsningssalen

LÖRDAG

9.00-12.00	Yoga för Hälsan - Separat biljett krävs	Monika Björn, Josefine Dyall, Johanna Alvin	
			Eventsalen
10.00-11.00	Öpen gym (PT på plats)		Rosa Skrot
10.15-10.45	Smalast, starkast vinner.. eller?	Frida Söderlund	Stora Scenen
10.15-10.45	Läs upp kroppens fulla potential – mobilitet som gör skillnad	Fia Mineur	Studion
10.20-10.50	Global Yoga		Sinnenas Rum
10.30-10.50	Klimakteriet och huden	Maria Åkerberg	Green Beauty Day
10.30-11.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Flow & Glow
11.00-11.20	Hudhälsa med ekologisk skinfood och sköna rutiner.	Catherine Dichy	Green Beauty Day
11.00-11.20	Lär dig marklyft		Rosa Skrot
11.00-11.20	Livs levande liv	Ida B Olsson	Speakers Corner
11.00-11.30	Agnieska - Your Daily Beauty Routine Urban Witches		Sinnenas Rum
11.00-11.30	Kvinna - Starkare än du tror	Alexandra Charles	Stora scenen
11.00-11.30	Löpteknik	Jimmy Englund	Löparskolan
11.00-11.30	Kvinna - Starkare än du tror	Alexandra Charles	Stora scenen
11.00-11.30	Relationell mindfulness	Daniek Ek	Sinnenas Rum
11.00-11.30	Chakra meditation	Cornelia Nordensson	Studion
11.00-11.30	Global Yoga: Förändra ditt tillstånd	Johanna Hector	Rosa Skrot
11.30-11.50	Träna genom klimakteriet		Speakers Corner
11.30-11.50	Låt lusten blomma – en väg till inre kraft	Frida Borell	Green Beauty Day
11.30-11.50	Akne på ryggen	Maria Åkerberg	Flow & Glow
11.30-12.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Studion
11.45-12.00	Zumba ☺		Stora Scenen
11.45-12.15	9 steg till inre hälsa – små vanor, stor förändring	Dr Rangan Chatterjee	Speakers Corner
12.00-12.20	Talg i hudvård	Sandra Owe, Nobond Beauty	Green Beauty Day
12.00-12.20	Strong to the Core		Rosa Skrot
12.00-12.20	BÅLTAD - Från psykos till läkare	Maria Ingström	Speakers Corner
12.00-12.30	Löpstyrka	Sara Eriksson	Löparskolan
12.00-12.30	Cacao & Breath Ceremony - Munay - Silent headphones	Daniel och Fiorella	Sinnenas Rum
12.00-12.30	Tea & Tarot	Reine Walfridsson	Sinnenas Rum
12.15-12.45	Yin yoga för fötterna	Isabella Habijan	Studion
12.30-12.50	Healthy Hair Hacks: Snabb styling som vårdar – perfekt när tiden är knapp.		Green Beauty Day
12.30-12.50	Böj dig starkare	Green Heads	Rosa Skrot
12.30-12.50	Vad är ett långt liv vårt om du inte känner att du lever?	Johanna Hector	Speakers Corner
12.30-13.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Flow & Glow
12.30-13.00	In Bed with Emilia	Emilia de Poret	Stora Scenen
12.30-14.00	Stark genom klimakteriet	Monika Björn	K1 - Föreläsningssalen
13.00-13.20	Utforska hållbara skönhetsval och känslighet för dofter	I'M Nordic Eco Cosmetics	Green Beauty Day
13.00-13.20	Från trött till redo - tre nycklar som väcker din energi	Johanna Holtz	Speakers Corner
13.00-13.30	Närvaro - eyegazing	Sheila Arnell	Sinnenas Rum
13.00-13.30	Chakra meditation	Cornelia Nordensson	Sinnenas Rum
13.00-13.30	Curam Recovery☺ – en klass för dig	Kristin Skovsgaard	Studion
13.00-13.45	Cacao talk		Sinnenas Rum
13.00-13:20	Bootylicious	Daniel och Fiorella	Rosa Skrot
13.30-13.50	Så får du en naturligt frisk hårbotten.		Green Beauty Day
13.30-13.50	Hemligheten alla missar – så hittar du energin du saknar	Daikon	Speakers Corner
13.30-16.30	SoulWork DayClub - Separat biljett krävs!	Nette Blomgren (Coach Nette)	Eventsalen
13:45-14:15	Styrketräning för kvinnor	Johanna Hector och Ida B Olsson	Studion
14:00-14.20	Funktionell ekologisk makeup.	Elsa Boqvist	Green Beauty Day
14:00-14.20	Ett hållbart jag - inifrån och ut	Catherine Dichy	Speakers Corner
14:00-14.30	Flow & Glow PoV (med hörluar)	Tony Irving	Speakers Corner
14:00-14.30	Löpstyrka		Flow & Glow
14:00-14.30	Panelnsamtal – Att förstå åtstörningar	Sara Eriksson	Löparskolan
		Panelnsamtal – Moderator: Sofia Ståhl.	
14:00-15.00	Life Force Frequency Healing	Panelnsamtal: Anna Bennich,	Stora Scenen
14.30-14.50	Skönhet inifrån – varför rutinen gör skillnaden	Elsa Hassler, Evelina Linder, Olle Forsén	Sinnenas Rum
14.30-14.50	Träningsmyter? Vi lyfter bort dem.	Sandra Accaries	Green Beauty Day
14.30-14.50	Hormoner, energi & träning: Hemligheterna alla kvinnor 35+ borde känna till.	Wissla of Sweden	Rosa Skrot
14.30-15.00	SOUL WORKOUT		
14.45-15.15	Klimakteriet made me do it	Amanda Nydén	Speakers Corner
15.00-15.20	Från kastrull till fabrik – resan om BRUNS	Josefine & Karl Dyall	Studion
		Ann Söderlund & Sanna Lundell	Stora Scenen
		Johanna Lindsoug & Cecilia Nilsson från BRUNS	Green Beauty Day
15.00-15.20	Stå atletiskt		Rosa Skrot
15.00-15.20	Kvinnohälsa, mat och näring: inspiration och konkreta råd för att förbättra hormonell balans redan idag.		
15.00-15.30	Flow & Glow PoV (med hörluar)	Anna Hamilton	Speakers Corner
15.00-15.30	Löpteknik		Flow & Glow
15.00-15.30	Rörelse mot stillhet och trygghet	Jimmy Englund	Löparskolan
15.00-15.30	Dofter & mindfulness	Magnus Fridh	Sinnenas Rum
15.15-15.30	Zumba ☺	Reine Walfridsson	Sinnenas Rum
15.30-15.50	Healthy Hair Hacks: Snabb styling som vårdar – perfekt när tiden är knapp.		Studion
15.30-15.50	Läkaren som själv levde med fetma – och fann nyckeln till varaktigt viktnedgång	Green Heads	Green Beauty Day
15.30-16.00	One Last Shot - Samtal om drömmen om barn	Alette Brorstad	
		Angela Bjurud Naktiende och Anki Eriander	Speakers Corner
15.30-17.00	Öpen gym (PT på plats)		Stora Scenen
15.45-16.15	LES MILLS PILATES 30		Rosa Skrot
16.00-16.20	Har du en täckande hud eller tarm?	Annika Eklund, STC	Studion
16.00-16.20	Från hjärnskada till hjärnoptimerare	Ulrika Olausson	Green Beauty Day
16.00-16.30	Temple Code Life Force Activation	Sebastian Petersson	Speakers Corner
16.00-16.45	Cacao talk	Sandra Accaries	Sinnenas Rum
16.15-16.45	Att vara en riktig vuxen	Daniel och Fiorella	Sinnenas Rum
		Martin Mutumba och Priscilla Flores Varela	
16.30-16.50	FAQit! Sluta spela liten. Börja leva stort.	Gunilla Sandström	Stora Scenen
16.30-17.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Speakers Corner
16.30-17.00	Embodiment Flow – en resa hem till kroppen		Flow & Glow
17.00-17.20	Boosta mannens testosteron och få en bättre relation		Studion
17.15-17.45	Dina fantastiska funktionella fötter!		Speakers Corner
17.30-19.00	Zumba Masterclass - Separat biljett krävs!	Sheila Arnell	Studion
		Henric Fransson & Paula Rostedt,	Eventsalen
		Strongmind	
		Ebba Lago, Freefoot	

SÖNDAG

10.15-10.45	Tantra Shakti yoga	Sheila Arnell	Studion
10.15-12.15	Upptäck smärtfria och naturligt starka fötter - Separat biljett krävs!		
		Isabella Habijan	Eventsalen
10.20-10.50	Global Yoga		Sinnenas Rum
10.30-11.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Flow & Glow
11.00-11.20	Lär dig marklyft		Rosa Skrot
11.00-11.20	Kvinnokroppen i förändring - konsekvenser för kropp, karriär och samhälle		
11.00-11.20	Hudhälsa med ekologisk skinfood och sköna rutiner.	Christina Lloyd	Speakers Corner
11.00-11.30	Löpteknik	Catherine Dichy	Green Beauty Day
11.00-11.30	Relationell mindfulness	Jimmy Englund	Löparskolan
11.00-11.30	Chakra meditation	Daniek Ek	Sinnenas Rum
11.00-11.30	Sex på riktigt	Cornelia Nordensson	Sinnenas Rum
11.00-11.30	LES MILLS PILATES 30	Marika Smith	Stora Scenen
		Teresia Björkqvist & Jimmy Tang, Apollo Sports	
			Studion
11.30-11.50	Böj dig starkare		Rosa Skrot
11.30-11.50	Åtstörningar; Myter och varningssignaler	Olle Forsén	Speakers Corner
11.30-11.50	Utforska hållbara skönhetsval och känslighet för dofter	I'M Nordic Eco Cosmetics	Green Beauty Day
11.40-12.10	Läkarens recept: mindre oro - mer njutning!	Jesper Salén	Stora Scenen
11.45-12.15	Zumba ☺		Studion
12.00-12.20	Strong to the Core		Rosa Skrot
12.00-12.20	Nästa generations probiotika: Piggare hjärnor och starkare magar för hela familjen	Dr. Shahram Lavasani	Speakers Corner
12.00-12.20	Talg i hudvård	Sandra Owe, No Bond Beauty	Green Beauty Day
12.00-12.30	Flow & Glow PoV (med hörluar)		Flow & Glow
12.00-12.30	Löpskolning	Marie Blommé	Löparskolan
12.00-12.30	Polyvagal - Yoga och Meditation	Magnus Fridh	Sinnenas Rum
12.00-12.30	Tea & Tarot	Reine Walfridsson	Sinnenas Rum
12.15-13.00	Din kropp vet vägen hem	Johanna Hector	Stora Scenen
12.30-12.50	Träna genom klimakteriet		Rosa Skrot
12.30-12.50	Ladda Livet - Stötta kroppen med näring	Erica Belestam Vikman	Speakers Corner
12.30-12.50	Healthy Hair Hacks: Snabb styling som vårdar – perfekt när tiden är knapp.		
12.30-13.00	Wellbeing Yoga - powered by Yogi Tea	Green Heads	Green Beauty Day
13.00-13.20	Kvinnohälsa och den inre kraften	Josephin Westerlund	Studion
13.00-13.20	Funktionell ekologisk makeup.	Sheila Arnell	Speakers Corner
13.00-13.30	Löpteknik	Catherine Dichy	Green Beauty Day
13.00-13.30	Chakra meditation	Jimmy Englund	Löparskolan
13.00-14.00	Curam Recovery☺ Flow	Cornelia Nordensson	Sinnenas Rum
13.00-14.00	Cacao & Breath Ceremony - Munay- Silent headphones	Kristin Skovsgaard	Eventsalen
13.10-13.35	Är jag verkligen kär?	Daniel och Fiorella	Sinnenas Rum
13.15-13.45	TABATA	Marika Farm	Stora Scenen
13.30-13.50	Stå atletiskt	Agnes Lindquist, Fitness24seven	Studion
13.30-13.50	Stark kvinna mitt i livet		Rosa Skrot
13.30-13.50	Utforska hållbara skönhetsval och känslighet för dofter	Åsa Carlsson och Maria Hasselmark	Speakers Corner
13.30-14.00	Flow & Glow PoV (med hörluar)	I'M Nordic Eco Cosmetics	Green Beauty Day
14.00-14.20	Lär dig marklyft		Flow & Glow
14.00-14.20	Mer än lön – hur välmående formar framtidens arbetsliv	Martin Sjögren	Rosa Skrot
14.00-14.20	Så får du frisk hårbotten	Daikon	Speakers Corner
14.00-14.30	Löpskolning	Marie Blommé	Green Beauty Day
14.00-14.30	Life Force Frequency Healing	Sandra Accaries	Löparskolan
14.00-14.30	Allt pågår.. tills det blir tyst	Agneta Sjodin	Sinnenas Rum
14.00-14.30	SoulWork: Träning som tänder din inre kraft	Johanna Hector	Stora Scenen
14.30-14.50	Böj dig starkare		Studion
14.30-14.50	När stress blivit vardag - så hittar du glädje och livskraft utifrån självkänedom och återhämtningsterapi.		Rosa Skrot
14.30-14.50	Skönhet inifrån – varför rutinen gör skillnaden	Marie Ternrud	Speakers Corner
14.30-15.30	Upplev dina chakran & reparera cellerna från stress med Funktionell Medicinsk Yoga (ManaYoga☺)	Wissla of Sweden	Green Beauty Day
14.45-15.15	Jag tycker det är tungt nu		
14.45-15.15	Flow & Glow Dance	Madeleine Wilhelmsson	Eventsalen
15.00-15.20	Från kastrull till fabrik – resan om BRUNS	Karin Adelsköld	Stora Scenen
		Linda Boström	Studion
		Johanna Lindsoug &	
15.00-15:20	Cecilia Nilsson, BRUNS		Green Beauty Day
		Reine Walfridsson	Speakers Corner
15.00-16.30	Doftens väg till mindfulness		Rosa Skrot
15.00-16.30	Open gym (PT på plats)		
15.30-15.50	Wellness is More Than Green Smoothies: Finding Strength in Every Life Stage		
15.30-15.50	Healthy Hair Hacks: Snabb styling som vårdar – perfekt när tiden är knapp.	Rafika Ida Mutia	Speakers Corner
15.30-16.00	Guidade praktiker		
15.30-16.00	CORE	Green Heads	Green Beauty Day
16.00-16.30	Flow & Glow PoV (med hörluar)	Johanna Hector	Sinnenas Rum
16:15-16.45	Lugn, stadig och pigg med Funktionell Medicinsk Yoga (ManaYoga☺) för självläkning	Karin Kullberg, STC	Studion
			Flow & Glow
		Madeleine Wilhelmsson	Studion

ALLT FÖR
HÄLSAN