

# TJEJWEEKEND KURSPLAN 18- 20 Juli, Hälsö

## Fredag:

16.00- 18.00 Anländer Hälsö (se vägbeskrivning nedan)  
Kvällen Teori och kursbeskrivning.  
Middag, intro till kost för fridykning och en hälsosam livsstil  
Kort kvällsmeditation på balkongen innan läggdags

## Lördag:

08.00- 08.30 Morgonmeditation på balkongen  
08.30- 10.00 Yoga, andningsövningar, stillaliggande andhållning  
10.00- 11.00 Lätt frukost, anpassad för fortsatt träning  
11.00- 12.00 Annelie berättar om motivation och mål  
12.00- 14.00 Fridyk från Hälsö bryggan  
- tryckutjämnings tekniker, mental kontroll, andhållning, hydrodynamik och utrustning.  
14.00- 15.30 Dusch, debrief, och lunch.  
15.30- 16.30 Djup avslappning- och visualiseringsövning med Hanli  
16.30- 17.00 Koldioxid tabell, att vänja kroppen vid ökad CO2- för djupare dyk  
17.00- 18.00 Kvällspromenad följd av ev. kvälldopp, kvällsyoga och stretching  
18.00- 19.00 Träninglära med Annelie, cross-training, pool, och rätt program.  
19.00- Middag och kostförslag för fridykning  
Kvällen 'Det Stora Blå'

## Söndag:

07.00- 08.00 Yoga och andningsövningar, walking apnea  
08.00- 09.00 Lätt frukost och förberedelse för avfärd  
09.00- 10.30 Resa till Lysekil  
11.00- 13.00 Djupdykning i Gullmarsfjorden  
13.00- 14.00 Lätt lunch och fördjupad mental styrka diskussion  
14.00- 16.00 Djupdykning igen  
16.00- 17.00 Debrief och picknick på bryggan

Kör mot Torslanda på Hisingen, följ därefter skyltarna till Öckerö färjeläge, Lilla Varholmen. Färjan tar tio minuter och stannar på Hönö. Kör norrut över Öckerö till Hälsö. Efter bron över till Hälsö, ser ni en stor hamn samt en liten matbutik på högersidan, sväng in höger där, ta andra vägen till vänster- Varvsvägen upp över kullen, följ den lilla hamnens högre kant längst ut förbi Hälsö Rörlägeri, parkera vid den lilla fiskeboden, vi kommer att hålla till i det vita huset Magasin Hälsö.

PS. Det är mycket enklare än vad det låter, ring om ni känner er lost!

VÄLKOMNA!  
Hanli och Annelie

MOBIL: H 0705 211053  
A 0709 408200