

# Gjesteperioder 2026

**NYSTART** PROGRAMMER (ukens fordypningstema i parentes)

## JANUAR

11.01 - 18.01 7 dager (fra kronisk sykdom)  
18.01 - 25.01 7 dager (ditt immunforsvar)  
25.01 - 01.02 7 dager (fra dårlige vaner)

## FEBRUAR

01.02 - 08.02 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
08.02 - 15.02 7 dager (fra kronisk sykdom)  
15.02 - 22.02 7 dager (ditt immunforsvar)  
22.02 - 01.03 7 dager (fra dårlige vaner)

## MARS

01.03 - 08.03 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
08.03 - 15.03 7 dager (fra kronisk sykdom)  
15.03 - 22.03 7 dager (ditt immunforsvar)  
22.03 - 29.03 7 dager (fra dårlige vaner)

## APRIL

07.04 - 12.04 5 dager (fra stress og utbrenthet)  
12.04 - 19.04 7 dager (fra kronisk sykdom)  
19.04 - 26.04 7 dager (ditt immunforsvar)  
26.04 - 03.05 7 dager (fra dårlige vaner)

## MAI

03.05 - 10.05 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
10.05 - 18.05 8 dager (fra kronisk sykdom)  
18.05 - 24.05 6 dager (ditt immunforsvar)  
24.05 - 31.05 7 dager (fra dårlige vaner)

## JUNI

31.05 - 07.06 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
07.06 - 14.06 7 dager (fra kronisk sykdom)  
14.06 - 21.06 7 dager (ditt immunforsvar)

## JULI

12.07 - 19.07 7 dager (fra dårlige vaner)  
19.07 - 26.07 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
26.07 - 02.08 7 dager (fra kronisk sykdom)

## AUGUST

02.08 - 09.08 7 dager (ditt immunforsvar)  
09.08 - 16.08 7 dager (fra dårlige vaner)  
16.08 - 23.08 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
23.08 - 30.08 7 dager (fra kronisk sykdom)

## SEPTEMBER

30.08 - 06.09 7 dager (ditt immunforsvar)  
13.09 - 20.09 7 dager (fra dårlige vaner)  
20.09 - 27.09 7 dager (fra stress og utbrenthet)  
27.09 - 04.10 7 dager (fra kronisk sykdom)

## OKTOBER

04.10 - 11.10 7 dager (ditt immunforsvar)  
11.10 - 18.10 7 dager (fra dårlige vaner)

## SPANIA

14.10 - 25.10 12 dager  
28.10 - 08.11 12 dager

Mer info finner du på [www.fredheim.org](http://www.fredheim.org)

