

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



Gjesteperioder 2027

NYSTART PROGRAMMER (ukens fordypningstema i parentes)

JANUAR

21.01 - 31.01 10 dager (kropp og helse)

FEBRUAR

18.02 - 28.02 10 dager (sinn og vaner)

MARS

18.03 - 28.03 10 dager (kropp og helse)

APRIL

08.04 - 18.04 10 dager (sinn og vaner)

MAI

06.05 - 16.05 10 dager (kropp og helse)

27.05 - 06.06 10 dager (sinn og vaner)

JUNI

17.06 - 27.06 10 dager (kropp og helse)

JULI

29.07 - 08.08 10 dager (sinn og vaner)

AUGUST

19.08 - 29.08 10 dager (kropp og helse)

SEPTEMBER

09.09 - 19.09 10 dager (sinn og vaner)

OKTOBER

21.10 - 31.10 10 dager (kropp og helse)

NOVEMBER

11.11 - 21.11 10 dager (sinn og vaner)

Mer info finner du på www.fredheim.org

