

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

JANUAR

11.01 - 15.01 Dugnad (4 dager)
21.01 - 31.01 NYSTART kropp og helse (10 dager)

FEBRUAR

01.02 - 17.02 Helseferie
18.02 - 28.02 NYSTART sinn og vaner (10 dager)

MARS

01.03 - 17.03 Helseferie
18.03 - 28.03 NYSTART kropp og helse (10 dager)
29.03 - 07.04 Helseferie

APRIL

08.04 - 18.04 NYSTART sinn og vaner (10 dager)
19.04 - 01.05 Helseferie

MAI

02.05 - 08.05 Helseferie/Dugnad (6 dager)
09.05 - 19.05 NYSTART kropp og helse (10 dager)
20.05 - 26.05 Helseferie
27.05 - 06.06 NYSTART sinn og vaner (10 dager)

JUNI

07.06 - 16.06 Helseferie
17.06 - 27.06 NYSTART kropp og helse (10 dager)
28.06 - 04.07 Helseferie

JULI

29.07 - 08.08 NYSTART sinn og vaner (10 dager)

AUGUST

09.08 - 18.08 Helseferie
19.08 - 29.08 NYSTART kropp og helse (10 dager)
30.08 - 08.09 Helseferie

SEPTEMBER

03.09 - 05.09 Fredheim 40 år
09.09 - 19.09 NYSTART sinn og vaner (10 dager)
20.09 - 27.09 Fredheim 40 år
27.09 - 04.10 Helseferie/Dugnad (6 dager)

OKTOBER

04.10 - 20.10 Helseferie
21.10 - 31.10 NYSTART kropp og helse (10 dager)

NOVEMBER

01.11 - 10.11 Helseferie
11.11 - 21.11 NYSTART sinn og vaner (10 dager)
22.11 - 29.11 Helseferie
29.11 - 03.12 Dugnad (4 dager)

Mer info finner du på www.fredheim.org

