

SELF CARE WEEK



5-9.3. i den vackra trähusedyllen Kristinestad.
Ett evenemang med fokus på välmående. Välkomna att ta
del av det breda utbudet av behandlingar och aktiviteter.

Program

EnergyFlow, Päivi Tuomisto | www.paivituomisto.fi | Strandgatan 38

Behandlingar

Öppet hus i Må-bra-studion 7.3 kl. 14:00-18:00

Ljudbad 7.3 kl. 19:00-20:15

Må bra med Asahi 8.3 kl. 10:00-10:45

TRE Stresshanteringsmetod, grupptimme 8.3 kl. 13:00-14:15

Bokningar: <https://slotti.fi/booking/energyflow/>

Kristinestads simhall to 6.3 | Repslagaregatan 16

Frukost i simhallen för 5,- i samband med morgonsimningen
som pågår mellan kl. 6.30 – 09.00.

Eleonora Bed & Breakfast | Västra Långgatan 15

<https://www.eleonorabb.fi/eleonora/events-och-happenings>

Café öppet ons 11-18, After Work 15-18

Café öppet to-fre 11-17

To kl. 15:00 Bubbel-BINGO

Fre Smoothie-Friday

Maria Mickelsson @ Eleonora | Västra Långgatan 15

Ons 5.3 kl 12:00-19:30 Klassisk massage, healing-
massage och lymfomassage.

Fre 7.3 kl. 18:00-19:00 Grupptimme - Medveten andning för ökat välmående

Bokningar: 0504023923 / maria.mickelsson@hotmail.com

Stadsbiblioteket i Kristinestad ons 5.3 kl 18:30-21:00 | Salutorget 1

Tyst läshäng på biblioteket – kom som du är, läs så länge du vill

TAKE
TIME for
your
SELF

SELF CARE WEEK



Ayurveda Nordic | To 6.3 Alla behandlingar -10% | Västra Långgatan 15

<https://slotti.fi/booking/ayurvedanordic/#/>

Younique - Sara Hoxell | Västra Långgatan 15

Skrivkraft - Reflekterande skrivande workshop

Anmälan och mer info: 0408219201 / sara.hoxell@gmail.com

Marika Bergvik- Shamanic Oracle | Västra Långgatan 15

Lö 8.3 kl. 8:00-10:00 Ljudbad & frukost

Lö 8.3 kl. 11:00-17:00 Shamansk healing -20%

Bokningar: marika.bergvik@elisanet.fi | www.marikabergvik.com

Café Corner | Östra Långgatan 51

Lö 8.3 Cafét öppet kl. 9:00-16:00

Handelshuset Corner | Östra Långgatan 53

Lö 8.3 Vårvinterbasar kl. 10:00-15:00

Natalia's ART Studio - Konst & te | Östra Långgatan 15

Lö 8.3 kl. 11:00-15:00 Öppet hus i studion

Sö 9.3. kl. 11:00-13:00 Vi målar abstrakt för hand.

Inga tidigare erfarenheter krävs.

Anmälan och mer info: 0456090880 / natalia.kaleva@gmail.com

Folkhälsan i Kristinestad

Sö 9.3 kl. 15:00-16:00 Lyrical Dance

Sö 9.3 kl. 16:00-17:00 FloorAcro

Anmälan via webben folkhalsan.fi/kristinestad öppen 14.2-6.3.2025

Old Steel Gym | Lö 8.3 DROP-IN | Hästhagavägen 3

10:00 Dynamisk stretch

11:00 Föreläsning om tarmhälsa

12:00 Kettlebell strenght

14:00 Hyrox 15:00 Wrestling

TAKE
TIME for
your
SELF

SELF CARE WEEK



Susannes Shop | Nybrovägen 3, Lappfjärd

Ons 5.3 kl. 13:00-15:30 Stickcafé

Välkommen med i stickgemenskapen, kom med och låt dig inspireras av varandra! Kaffe och kaka 4,50.

Fre 7.3 kl. 10:00-17:00 och lö 8.3 kl. 10:00-15:00

Unna de Luxe Underkläder POP UP-SHOP

Underkläder i alla storlekar, kom och prova ut din rätta Bh storlek.

Personlig service av Linda. Alla baddräcker och bikinis -40%.

Sko Pihlaja | Birkenstock morgontofflor -20%

Salutorget 6

Marjo Wegelius-Ahonen

Ons 5.3 kl. 19:00-20:00 Rörlighetsträning

Finska högstadiet, Stationsgatan 4-6

Fre 7.3 kl. 17:00-18:00 Ullstrumpspromenad

Kursgården Kristina, danssalen. Västra Långgatan 34.

Lö 8.3 Boka 10 min gratis provning av x-Tone muskelstimulering

Bokningar: 044 2512756 | Tjockvägen 2a

Restaurang Jungman | Sjögatan 8

Balanserad och smakrik kost är en viktig del av välbefinnande.

På Jungman kan du varje vardag beställa en varm vegetarisk rätt eller äta en mångsidig salladslunch.

Studio / Café Safir | Lappfjärdsvägen 2

Öppet vardagar kl. 9-18 och lö kl. 10-16

Lö 8.3 Tyyliajolla Jaana Kujansuu kertoo väreistä ja tyylistä yleisemmin, luento klo 14. Häneltä voi varata ajan myös henkilökohtaiseen väri- / tyylianalyysiin (ajanvaraus välillä 10-13, hinta 140€/hlö tai kaverin kanssa yhtä aikaa 260€).

Föreläsning och analyser på finska.

Kysymyksiä:

Lue lisää:

Facebook - Self Care Week 2025

sales@eleonorabb.fi / 044 491 6136

helena.patoranta@krs.fi / 040 740 2311