

Harmoni Expo

Sveriges största mässa för Kropp & Själ

MÄSSPROGRAM

25-26 OKTOBER 2025



MÄSS-INFORMATIONEN hittar du i HALL AB nedanför läktaren

Vill du ha hjälp med att hitta något eller någon?

Vi hjälper dig gärna!

Föredrag & Workshops

Varje föredrag pågår max 55 minuter. Workshops på Hyllan pågår ca 30-45 min.
Rum 1 och 12 tar in 45 personer, Hyllan 60 personer och övriga rum 18 personer.

Biljetter till vissa föredrag säljs i utställarens monter när mässan öppnar. Restbiljetter kan finnas vid föredragsrummet.
För övriga föredrag: köa utanför angivet rum. Eventuell avgift betalas till föreläsaren på plats.

Läs mer om varje
föredrag här



Lördag 25 oktober

Tid	Rum	Föredragshållare	Föredragstitel
10.30	1	Susanne Törnqvist	Kostförståelse för högkänsliga. Gratis
10.30	7	Ylva Wegler	Känslor vs emotioner – nyckeln till känslomässig balans. Gratis
10.45	8	Malin Schultz	Bildtolkning - När du vill veta mer om dig själv och ditt omedvetna. Gratis
11.00	12	Pehr Trollsveden	Storseans, 250 kr vid föredragsrummet
11.00	9	Zoia Zakariasdotter	Äg din kraft. Gratis
11.15	5	Andrea Möllenkvisst, LightGuide	2026 – När himlen skiftar växlar världen – och vi med den... 100 kr vid föredragsrummet
11.15	10	Anna och Satu, Stockholm Healingcenter	Mindset-Bortom Begränsningar, 50 kr vid föredragsrummet
11.15	6	Guni Hernandez	Hebreisk numerologi – upptäck kraften i ditt namn. Gratis
11.30	Hyllan	Dr Jibin Chi	Cultivate the essence of life through breath mastery. Free of charge
11.30	1	Geertje Meijering, Centropix	Från trötthet till flöde – hur frekvensterapi väcker livskraften i dig. Gratis
11.30	7	Jan Franzén	Öka din andlighet, 200 kr vid föredragsrummet
11.45	8	Lasse Ohlsson	Örternas magiska kraft och deras återkomst. Gratis
12.00	12	Medium Ann-Marie Hedin	Storseans, 200 kr vid föredragsrummet
12.00	9	Johan Dahlqvist, Mind You Consulting	Själsligt uppvaknande, 100 kr. FÖRKÖP I MONTER HALL AB rad 7b
12.15	5	Reikiförbundet - Anne Ninnas	Aktivera din självläkande förmåga med Reiki - en Japansk beröringsmetod. Gratis
12.15	10	Micaela Ubillos	Kost som medicin: upptäck tarmfloras hemligheter. Gratis
12.15	6	Joanna Graumann, Nordic Soul Shaman	Shamanska aktiveringar från Sydamerika. Gratis
12.30	1	Lasse Ström, Stevik	Trumresa med Lasse Ström, 150 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 18
12.30	7	Kicki Jörgensen, Assoraya	Hur fungerar djurkommunikation? 100 kr vid föredragsrummet
12.45	8	Medium Susanne Lundin	Storseans med Andekontakt, 150 kr vid föredragsrummet
13.00	Hyllan	Camilla Gyllensvan	Workshop - upptäck den uråldriga visdomen i hawaiiansk Huna. Gratis
13.00	12	Medium Max	Storseans med Medium Max, 200 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 2b
13.00	9	Anna-Karin Redin	Gene Keys – upptäck nycklarna till ditt livs unika potential. Gratis
13.15	5	Ann-Marie Alvarsdotter	Guidad trummeditation, 80 kr vid föredragsrummet
13.15	10	Caj Virta	Vill du få tillbaka energin i vardagen? Vår hälsaresa med Feel Great & X39. Gratis
13.30	1	Martijn Lemmens, De Werff	Free Your Spirit, Free Your Mind: Transform Limiting Beliefs with PSYCH-K®. Free of charge
13.30	7	Gertrud Wallgren	Reconnective Healing och The Personal Reconnection. Gratis
13.45	8	Jonas Blomqvist, Life System	Bioresonans framtidens medicin, 50 kr vid föredragsrummet (Du får en gåva värd 100 kr)
14.00	12	Camilla Brolin	Kanaliserade budskap från Universum, 200 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 3b
14.00	9	Ewa Hermansen, Inre Harmoni	Tidigare liv meditation, 100 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 17
14.15	5	Gert Eriksson, Atlaskotan	Hur kunde 80% bli av med sin värk och smärta? Gratis
14.15	10	Yvonne Frank Månsson, Siljans Måsar	Skriv från själen – och bli publicerad. Gratis
14.15	6	Johan Bang, LifeOath	Lär dig att Låka dig själv naturligt! Gratis
14.30	Hyllan	FreeYourself by Mouschka	Healing Scent & Drum Journey - läka med dofterapi & ljud. Gratis
14.30	1	Marika och Helen	Ayurveda möter dansterapi. Gratis
14.30	7	Sara Jansson	Upplev och lär dig Reconnective Healing. Gratis
14.45	8	Gunilla Sandström, Eden Inspires	Från ekorrhjul till livsglädje – så skapar du ett liv du älskar! Gratis
15.00	12	Ann Hæggebrant, Livet & Själen i Harmoni	Masken, Medicinen & Jag, 150 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 2b
15.00	9	Mongolisk shaman	Möt en uråldrig tradition i modern tid, 100 kr vid föredragsrummet
15.15	5	Lillianne Gelin, Lilliannes Hantverk	Jordande Cacao Ceremoni och Shamansk Trumhealing, 250 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 14
15.15	10	Medium Camilla Elfving	Lär dig tolka orakelkort, 300 kr. FÖRKÖP I VATTUMANNENS MONTER Hall AB rad 7b
15.30	1	Helena-Magdalena	Astrologiska förutsägelser 2026, 150 kr vid föredragsrummet
15.30	7	Monica Wickbom	Rörelse för livet - så får du en rörligare, smidigare och roligare vardag. Gratis
15.45	8	Annika Månstråle Jönsson	Växterna magi - hur vanliga örter och växter är bra för oss. Gratis
16.00	Hyllan	Louise O, CBD YOGA SWEDEN	CBD Yoga & Mindfulness – En Stund för Dig. Gratis
16.00	12	Ylva Wegler	Emotionell & spirituell detox med hypnos, 111 kr vid föredragsrummet
16.00	9	Malin Lundmark, My Cosmic Universe	The Quantum Field of Everything, 150 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 14
16.15	5	Theresa Blomqvist, Astral-ColourScope	Astral-ColourScope Tidsresa, 50 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 14
16.15	10	Ouassima Touahria, Coremagic	Understanding Your Hidden Inner Archetypes & their impact on relationships. Free of charge
16.15	6	Joel Sjöberg	Upplev Guds kärlek, frid och kraft genom Jesus. Gratis
16.30	1	Medium Elisabeth Willenfeldt	Storseans, 150 kr vid föredragsrummet
16.30	7	Britta Jakubenko, Sund och Lycklig	Eteriska oljor - din väg till lugn, energi och välmående. Gratis
16.45	8	Stefano Zuffanelli	Varför manifestationsförsök misslyckas – och vad du kan göra som fungerar. Gratis
17.00	12	Tanja Dyredand	Magisk Numerologi inför 2026 - Workshop, 100 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 3a

Harmoni Expo FYLLER 30 ÅR!

JUBILEUMSMÄSSA 28-29 MARS 2026 · SOLNAHALLEN

Tre decennier av personlig utveckling, holistisk hälsa och andlighet.
Spara datumet redan nu – det här vill du inte missa!

Söndag 26 oktober

Tid	Rum	Föredragshållare	Föredragstitel
10.30	1	Susanne Törnqvist	Kostförståelse för klimakteriet. Gratis
10.30	7	Ylva Wegler	Emotionell intelligens & manifestation – skapa ditt liv medvetet. Gratis
10.45	8	Medium Max	Storseans med Medium Max, 200 kr vid föredragsrummet
11.00	12	Britta Hedén	Vägen till de glömda tidsportalerna. Gratis
11.00	9	Zoia Zakariasdotter	Äg din kraft. Gratis
11.15	5	Lasse Ohlsson	Örternas magiska kraft och deras återkomst. Gratis
11.15	10	Stefano Zuffanelli	Hur kan du leva i din sanning, vara fullt connectad och lita på dig själv? Gratis
11.15	6	Qvintus Jakobsson	Upplev det violetta ljusets förvandlande kraft! Gratis
11.30	Hyllan	Aiyana Mantel	Hjärtmeditation i Andernas tradition – där kärlek blir en levande kraft. Gratis
11.30	1	Camilla Gyllensvan	Släpp taget om det förflutna och forma din framtid med Time Line Therapy® Gratis
11.30	7	Jan Franzén	Öka din andlighet, 200 kr vid föredragsrummet
11.45	8	Britta Jakubenko, Sund och Lycklig	Eteriska oljor – din väg till lugn, energi och välmående. Gratis
12.00	12	Mouschka, FreeYourself	Drum journey for Inner Trust, 133 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 4b
12.00	9	Amanda Arvblom	Andlig Läkning. Gratis
12.15	5	Reikiförbundet - Anne Ninnas	Aktivera din självläkande förmåga med Reiki - en Japansk beröringsmetod. Gratis
12.15	10	Micaela Ubillos	Kost som medicin: upptäck tarmflorans hemligheter. Gratis
12.15	6	Martijn Lemmens, De Werff	Free Your Spirit, Free Your Mind: Transform Limiting Beliefs with PSYCH-K®. Free of charge
12.30	1	Gunilla Sandström, Eden Inspires	Från ekorrhjul till livsglädje – så skapar du ett liv du älskar! Gratis
12.30	7	Kicki Jörgensen, Assoraya	Hur fungerar djurkommunikation? 100 kr vid föredragsrummet
12.45	8	Medium Susanne Lundin	Storseans med Andekontakt, 150 kr vid föredragsrummet
13.00	Hyllan	Sebastian Törngren	Livets Andetag - Frigör Din Livskraft. Gratis
13.00	12	Medium Camilla	Seans med Djuren och människorna från andevärlden, 200 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 5a
13.00	9	Anna-Karin Redin	Gene Keys – upptäck nycklarna till ditt livs unika potential. Gratis
13.15	5	Lillianne Gelin, Lillianne's hantverk	Run Mantra Shamansk Trum Meditation, 155 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 14
13.15	10	Ann Hågebrant, Livet & Själén i Harmoni	Masken, Medicinen & Jag, 150 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 2b
13.30	1	Joanna Graumann, Nordic Soul Shaman	Tantra – ett missuppfattat ämne? En resa genom chakra och andetag. Gratis
13.30	7	Gertrud Wallgren	Reconnective Healing och The Personal Reconnection. Gratis
13.45	8	Jonas Blomqvist, Life System	Bioresonans framtidens medicin, 50 kr vid föredragsrummet (Du får en gåva värd 100 kr)
14.00	12	Hans & Martina	12 Nycklar för att Bemästra den Andliga Uppstigningen! Gratis
14.00	9	Ewa Hermansen, Inre Harmoni	Framtidsmeditation, 100 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 17
14.15	5	Gert Eriksson, Atlaskotan	Hur kunde 80% bli av med sin värk och smärta? Gratis
14.15	10	Camilla Brolin	Kanaliserade budskap från Universum, 200 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 3b
14.15	6	Maren Kvalvaag-Toven	Hälsa, Frihet och Ekonomisk Trygghet – Din Väg till En Ny Framtid. Gratis
14.30	Hyllan	Lasse Ström	Trummeditation. Gratis
14.30	1	Anneli Sandevik	Andlig kirurgi – information, healingdemonstration & grupphealing. 150 kr vid föredragsrummet
14.30	7	Sara Jansson	Upplev och lär dig Reconnective Healing. Gratis
14.45	8	Monica Wickbom	Rörelse för livet - så får du en rörligare, smidigare och roligare vardag. Gratis
15.00	12	Michelle Phillips	Break free from Karmic Ancestral patterns with DNA heartmap healing, 300 kr vid föredragsrummet
15.00	9	Mongolisk shaman	Möt en uråldrig tradition i modern tid, 100 kr vid föredragsrummet
15.15	5	Ann-Marie Alvarsdotter	Guidad trummeditation, 80 kr vid föredragsrummet
15.15	10	Ann Hågebrant, Livet & Själén i Harmoni	Masken, Medicinen & Jag, 150 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall C rad 2b
15.30	1	Jenny Karlsson	"Hitta din röst – verktyg för att ta plats i livet" Gratis
15.30	7	Geertje Meijering, Centropix	Från trötthet till flöde – hur frekvensterapi väcker livskraften i dig. Gratis
15.45	8	Carl-Gustav Wilhelmsson	Tarotkortens historia, 100 kr vid föredragsrummet
16.00	Hyllan	Zeldi Kvalvik	Grundning med trumresa. Gratis
16.00	12	Micaela & Heidi, Flow to Glow	Soundhealing med helande ljuskoder och Light Language, 100 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 14
16.00	9	Renata - The SoulShifter	Aurora Healing Light: A Doorway to Soul Reconnection (In English) Free of charge
16.15	5	Qvintus Jakobsson	Upplev det violetta ljusets förvandlande kraft! Gratis
16.15	10	Karin Dahlqvist	Häxans kunskap – magi i ditt eget hem, 150 kr. FÖRKÖP I MONTER HALL AB rad 15 (Pehr Trollsveden)
16.15	6	Joel Sjöberg	Upplev Guds kärlek, frid och kraft genom Jesus. Gratis
16.30	1	Peter Wilhelmsson, SNLF	Starka Muskler och Benstomme Livet Ut! Nyckel till en hållbar hälsa. Gratis
16.30	7	Ouassima Touahria, Coremagic	Understanding Your Hidden Inner Archetypes & their impact on relationships. Free of charge
17.00	12	Pehr Trollsveden	Storseans, 250 kr. FÖRKÖP I MONTER Hall AB rad 15

Scenprogram

Lördag



Daniel & Fiorella
Munay Medicine

11.00 – 11.30 Öppningsceremoni

Under öppningsceremonin bjuder Munay Medicine in dig att andas och röra dig. Tillsammans öppnar vi rummet och oss för det som vill ta form. Medveten andning bygger energi, väcker kroppen, skärper närvaron och förbereder oss för resan som Harmoni Expo erbjuder. Låt oss skapa en upplyftande och magisk start tillsammans.



Branka
Okeijn

11.45 – 12.15 Din andliga verktygslåda

När livet utmanar oss finns vägar till klarhet, hopp och en djupare närvaro. I "Din andliga verktygslåda – en överlevnadsguide för tuffa tider" delar Branka Okeijn, andlig vägledare och inspiratör, sju enkla verktyg för att stilla sinnet, öppna hjärtat och återknytta till själen. Efter föredraget får du tillgång till en kostnadsfri guide att ladda ner - en hoppfull vägvisare i förändringens tid.



Camilla
Elfving

12.30 – 13.00 Mediumskap & forskning

Vad innebär egentligen mediumskap och kontakten med andra sidan? Finns det forskning som stödjer detta? Kan alla utveckla sin mediala förmåga och hur går det till? Vilka möjligheter uppstår när världarna möts? Medium Camilla Elfving delar sina insikter och erfarenheter. Med lång erfarenhet som medium och andlig lärare driver hon Själsresaskolan Elfving Institute.



Susanne med
gäster

13.15 – 14.15 Hormonell hälsa - temafördjupning

Susanne Törnqvist, Jenny Koos och Dr Christa Maynard samtalar om hormonell hälsa. De reder ut vad som sker i kvinnokroppen genom livets olika faser och hur det påverkar vår hälsa. De utforskar hur obalanser kan uppstå, vad kroppen behöver för att fungera och hur vi kan stötta kropp och sinne genom livet. Här möts olika perspektiv, från erfarenheter och praktiska verktyg till nya rön och insikter.



Benny &
Helena-Magdalena

14.30 – 15.15 Inre & Yttre resor

Varmt välkomna att möta Benny Rosenqvist & Helena-Magdalena Ivekran's-Nätt på scen! Tillsammans driver de den populära podden "Inre & Yttre resor", där de delar sin visdom om medialitet. Två av Sveriges mest välkända profiler inom andlighet och medialitet möts denna dag. Kom och lyssna på deras insikter om medialitet och få svar om hur vi kan använda oss av våra gåvor.



Tanja
Dyredand

15.30-16.00 Manifestera Överflöd 2026 med Numerologi

Ta emot potent healing, kraft och överflöd! Lär dig räkna ut ditt unika själsliga årstal med magisk numerologi och få 2026-prognoser. En uråldrig lära i mysteriskolornas fotspår, kopplad till planeter och frekvenser. Tanja guidar till en fantastisk stund med mirakeltonen 963 Hz. Du är unik och viktig. Välkommen till heliga talens magi!



Anneli
Sandevik

16.15-16.45 Vägled av Universum, Andlig kirurgi

Anneli Sandevik arbetar med andlig kirurgi, healing och intuitiv vägledning för att identifiera obalanser och öppna vägar till läkning bortom traditionell vård. Många upplever förstärkta mediala sinnen, djupa energiförändringar och insikter om hur vi påverkas av, och påverkar varandra. Vad är egentligen andlig kirurgi? Kom och upplev en kraftfull guidning och få svar.



Michelle
Phillips

17.00-17.30 En världsledande röst inom andlig healing

Möt Michelle Phillips, internationellt erkänt medium, healer och författare, ofta kallad The Healers' Healer. I över 30 år har hon inspirerat publik i USA och Sverige, skrivit böcker och medverkat i radio och tv. Här bjuder hon in till en unik och transformerande DNA Heart Map Healing. En transformerande process som rensar gamla mönster och öppnar vägen till djup förändring. (In English)

Söndag



Daniel & Fiorella
Munay Medicine

11.00 – 11.30 Öppningsceremoni

Under öppningsceremonin bjuder Munay Medicine in dig att andas och röra dig. Tillsammans öppnar vi rummet och oss för det som vill ta form. Medveten andning bygger energi, väcker kroppen, skärper närvaron och förbereder oss för resan som Harmoni Expo erbjuder. Låt oss skapa en upplyftande och magisk start tillsammans.



Alyssia
Rydin

11.45 – 12.15 Naturmedicin

Alyssia Rydin, ordförande i Svenska Naturläkärförbundet (SNLF), gästar Harmoni Expo när förbundet firar 50 år. Med lång erfarenhet inom naturmedicin är hon en stark röst för branschens utveckling. I sitt föredrag ger hon en inspirerande introduktion till naturmedicinens grunder och dess holistiska synsätt att stärka det friska, balansera kroppen och stödja dess naturliga funktioner.



Dr. Christa
Maynard

12.30 – 13.00 Funktionsmedicin - framtidens medicin

Möt Dr. Christa Maynard, PhD, näringsfysiolog, auktoriserad naturläkare (SNLF) och tidigare forskare vid Karolinska Institutet. Med en bakgrund inom cellbiologi och djup kunskap i näring- och funktionsmedicin visar hon hur funktionsmedicin kan hjälpa dig att hitta och behandla de verkliga orsakerna bakom ohälsa och skapa förutsättningar för hållbar hälsa och balans.



Tanja med
gäster

13.15 – 14.15 Astropanel

Se till att vara på plats när Astropanelen intar Harmoni Expo! Här möts några av Sveriges mest inflytelserika astrologer i ett levande samtal om stjärnorna, aktuella astrotrender och hur astrologi kan användas i vardagen. Få nya perspektiv, praktiska verktyg och chansen att ställa dina frågor. På scen: Tanja Dyredand, Margareta Hedin, Wilhelm Axling, Alexandra "Astroalvis" samt podduon Tindra & Amanda.



Jessica Jäger
Camilla Gyllensvahn

14.30 – 15.00 Tillsammans förändrar vi världen

Vad händer om vi byter ut "pay it forward" mot "share it forward"? Ofta är det enskilda prestationer som uppmärksammas men den verkliga kraften uppstår när vi skapar tillsammans och delar resurser med varandra. Genom samarbete löser vi problem, förverkligar visioner och skapar något större än oss själva. Utforska hur vi kan frigöra potentialen i gemensamt skapande för en ljusare framtid.



Ylva
Wegler

15.15 – 15.45 Aktivera din självläkande kraft

Vi bär alla på en inneboende självläkande förmåga, men många av oss har tappat kontakten med den. I denna föreläsning guidar Ylva Wegler, hypnoterapeut och författare, dig till att återknytta till kroppens egen visdom och frigöra blockeringar som står i vägen för ditt välmående. Genom berättelser och en guidad övning får du möjlighet att upptäcka den läkande kraft som redan finns inom dig.



Sebastian
Törnqren

16.00 – 16.30

Att leva i harmoni med livet

Med rötter i daoistisk tradition och Andinsk medicinavhandling bär Sebastian Törnqren på över ett decennium av erfarenhet inom helande. Hans närvaro präglas av djup andlighet, naturlig återhämtning och en vision om en mer hjärtcenterad värld, där vi får återknytta till vår sanna kraft och autenticitet.



Eduardo,
Martin & Renzin

16.45-17.15

Akustisk musik för hjärta och själ

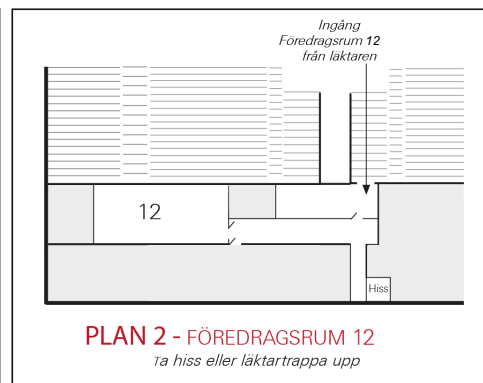
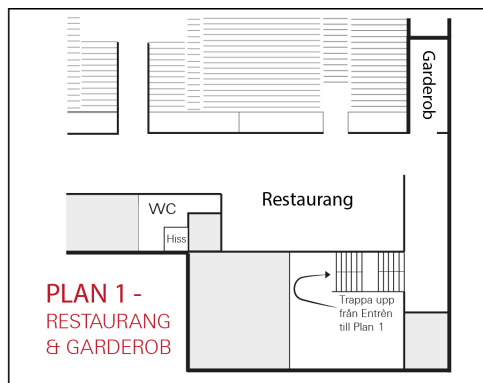
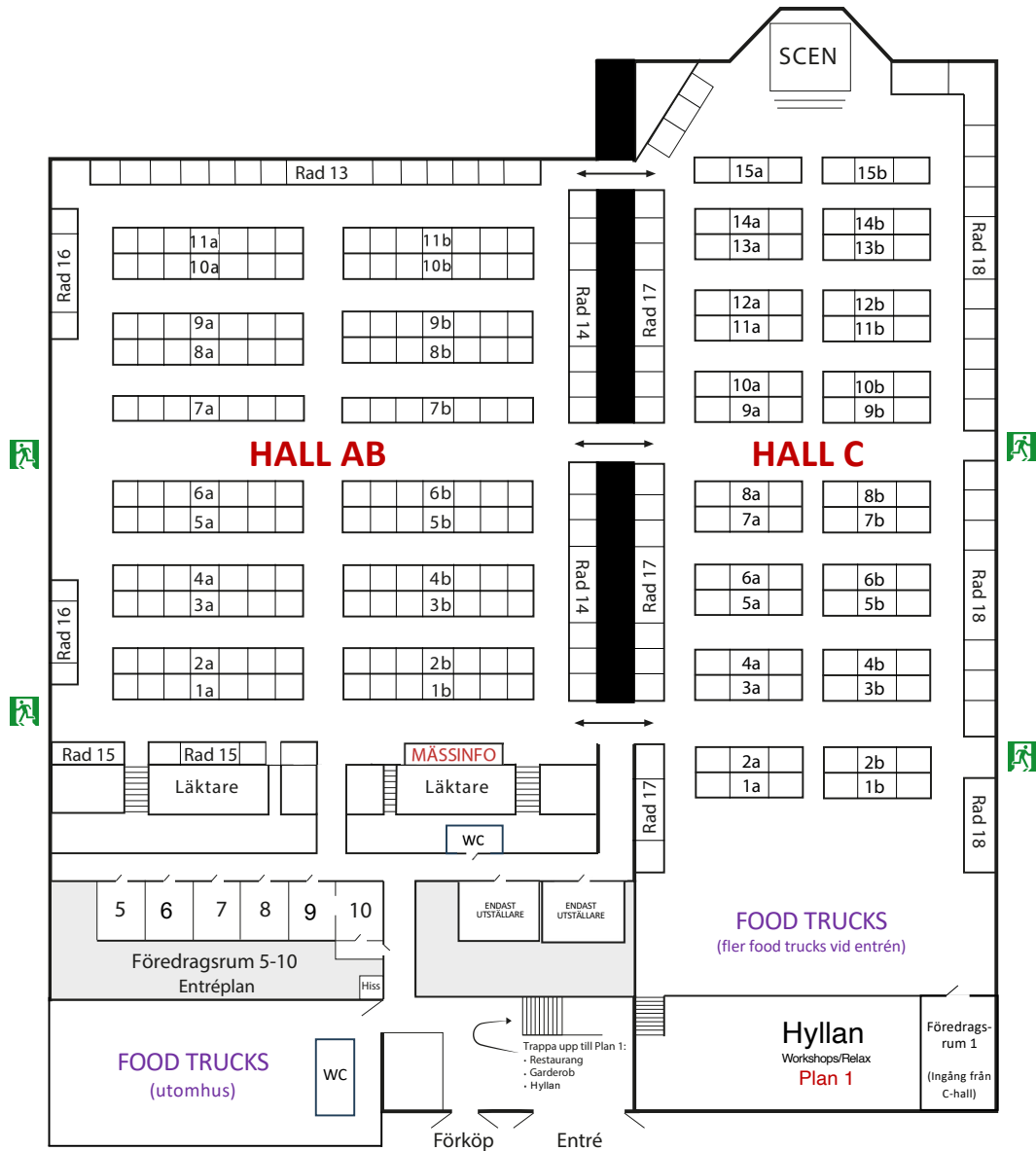
Eduardo Cruz, Martin Wallgren och Renzin Bepari bjuder på en meditativ musikresa med inslag från Anderna, Östasien och Norden. Med native american flute, charango och gitarr väver dem samman naturens röster, egna melodier och spirituell närvaro. Det blir akustisk musik från hjärtat, rötterna med helande vibrationer.

HarmoniRummet

Mitt i AB-hallen hittar du HarmoniRummet. En ny yta skapad på förfrågan av våra besökare. Här bjuds du in till mingel, samtal och upplevelser som inspirerar till nya möten och kontakter. **Alla workshops sker i samarbete med ALLTET och är gratis. Begränsat antal platser – kom i tid.**

Lördag	Söndag
 10.30 Morgonmeditation – Reine Walfridsson Starta dagen i stillhet och närvaro. En guidad meditation som öppnar hjärtat och skapar klarhet inför dagens upplevelser.	 10.30 Morgonmeditation – Reine Walfridsson Starta dagen i stillhet och närvaro. En guidad meditation som öppnar hjärtat och skapar klarhet inför dagens upplevelser.
 11.00 Symphony of the Cells - Oljornas läkande språk - Ebba Muwanga Utforska kraften i eteriska oljor genom Symphony of the Cells – en beröringsmetod som balanserar kropp, sinne och själ.	 11.00 Symphony of the Cells - Oljornas läkande språk - Ebba Muwanga Utforska kraften i eteriska oljor genom Symphony of the Cells – en beröringsmetod som balanserar kropp, sinne och själ.
 12.00 Kristallmingel - För dig som älskar kristaller! Kom och möt andra kristallintresserade i ett öppet mingel. Du slår dig ner, tar plats bredvid någon ny bekantskap och låter samtalet börja. Konversationskort finns som stöd för att bryta isen och göra samtalen enkla. a gärna med en favorit kristall att visa upp. Kanske hittar du både nya stenar och nya vänner att dela ditt intresse med.	 12.00 Kristallmingel - För dig som älskar kristaller! Kom och möt andra kristallintresserade i ett öppet mingel. Du slår dig ner, tar plats bredvid någon ny bekantskap och låter samtalet börja. Konversationskort finns som stöd för att bryta isen och göra samtalen enkla. a gärna med en favorit kristall att visa upp. Kanske hittar du både nya stenar och nya vänner att dela ditt intresse med.
 13.15 Kristallworkshop – Sofia Kalcit Fördjupa dig i kristallernas magiska värld. Lär dig hur du kan använda kristaller för healing, energi och personlig utveckling.	 13.15 Kakao & Hjärtaktivering – Jeanette Karlsson En ceremoni med ceremoniell kakao som öppnar hjärtat, stärker närvaron och väcker livsglädjen.
 14.00 Curam Recovery® – Djup bindvävsmassage med koppar En återhämtningsklass där vi kombinerar österländskt inspirerade tekniker med Curams massagekoppar. Ge kroppen en djupgående bindvävsmassage och släpp på spänningar.	 14.00 Curam Recovery® – Djup bindvävsmassage med koppar En återhämtningsklass där vi kombinerar österländskt inspirerade tekniker med Curams massagekoppar. Ge kroppen en djupgående bindvävsmassage och släpp på spänningar.
 15.00 Spirituell möten Här kan du möta likasinnade som också utforskar sin andliga väg, i ett öppet mingel där samtalen mellan besökarna står i centrum. Slå dig ner bredvid någon du inte känner, låt samtalet växa fram och upptäck gemensamma erfarenheter och frågor. Konversationskort finns för en mjuk start. En varm mötesplats för att dela tankar, inspireras och kanske ta de första stegen på din andliga resa tillsammans med andra.	 15.00 Spirituell möten Här kan du möta likasinnade som också utforskar sin andliga väg, i ett öppet mingel där samtalen mellan besökarna står i centrum. Slå dig ner bredvid någon du inte känner, låt samtalet växa fram och upptäck gemensamma erfarenheter och frågor. Konversationskort finns för en mjuk start. En varm mötesplats för att dela tankar, inspireras och kanske ta de första stegen på din andliga resa tillsammans med andra.
 16.15 Dofter & Mindfulness – Reine Walfridsson Lär dig mer om doftsinnet, hur dofter och människa hänger samman och kan agera som snabbaste vägen till mindfulness.	 16.15 Dofter & Mindfulness – Reine Walfridsson Lär dig mer om doftsinnet, hur dofter och människa hänger samman och kan agera som snabbaste vägen till mindfulness.
 17.00 Möten bortom vardagen Ett fritt mingel där du möter andra som, liksom du, vill prata om livet, energier och medvetande. Ingen föreläsare leder, här är det samtalet mellan er besökare som står i centrum. Slå dig ner, börja prata och låt mötena utvecklas naturligt. Konversationskort finns för dem som vill ha hjälp att komma igång. Med en öppen och välkomnande atmosfär kan nya insikter, gemenskap och spännande möten växa fram.	 17.00 Möten bortom vardagen Ett fritt mingel där du möter andra som, liksom du, vill prata om livet, energier och medvetande. Ingen föreläsare leder, här är det samtalet mellan er besökare som står i centrum. Slå dig ner, börja prata och låt mötena utvecklas naturligt. Konversationskort finns för dem som vill ha hjälp att komma igång. Med en öppen och välkomnande atmosfär kan nya insikter, gemenskap och spännande möten växa fram.

Hallkarta



Alla utställare A-Ö
Skanna QR-koden med mobilkameran för att se alla utställare, vad de erbjuder och var deras monter finns.



Digital hallkarta
Skanna QR-koden för att se var varje utställare står på den digitala kartan.



Om du inte kan scanna
Hallkarta med utställare finns på informationstavlorna och du kan hämta ett eget exemplar i MÄSSINFO i AB-hallen, nedanför läktaren. Vi hjälper dig gärna att hitta det du söker!