

SlowDown

Återhämtning - Välmående - Kraft

Högt tempo, många göromål, ofta uppkopplad, stress och press...

Välkommen till en helg med fokus på dig själv för dig själv.

Under helgen

Vad är återhämtning egentligen och hur uppnår vi den?

Vad behöver kroppen och hjärnan för att nå balans och utveckling?

SlowDown som verktyg för välmående och kraft i livet?

Arrangör

Maria & Eric från SlowDown

Andrum Spa

När: 19-20: e januari. Start lördag 12.00. Slut söndag 12.30.

Plats: Stiftsgården Åkersberg Höör.

Kostnad: Boende i dubbelrum, helpension, tillgång till Andrum Spa, 2 995 kr. Enkelrumstillägg 200 kr.

Boende i vandrarhem, dubbelrum: 2 645 kr. Enkelrumstillägg 200 kr.

Anmälan till: info@myslowdown.com. Ange namn & adress, val av boende, eventuella allergier samt om du vill nyttja erbjudandet på massage. För att vara garanterad din plats betalas 995 kr direkt i samband med anmälan till BG 161-1904 med för och efternamn som referens. Resterande betalas på plats i Höör.

För frågor om programmet, maila Maria & Eric på: info@myslowdown.com

För frågor om boende/spa: info@akersberg.se

Begränsat antal platser!

www.myslowdown.com

SlowDown

Återhämtning - Välmående - Kraft

Lördag

12.00-13.00 Start med lunch.

13.00-16.00 SlowDown - Återhämtning som ger kraft och energi.*

16.00-16.30 Incheckning och fika.

16.30-19.30 Andrum Spa har öppet för dig. Bubbel, choklad och frukt.

20.00-21.30 Middag, 3-rätters.

21.30 Kvällen fortsätter för dig som önskar.

Söndag

08.30 Frukost och utcheckning.

09.30-12.30 SlowDown - Återhämtning som ger kraft och energi.*

12.30 Lunch och hemresa.

*SlowDown - Återhämtning som ger kraft och energi.

Vi kommer gå igenom delar som

- Vad kroppen och hjärnan behöver för att återhämtas.
- Hur rörelse, närvaro och andning påverkar dig i rätt riktning.
- SlowDown som verktyg för välmående och kraft i livet.

Vi varierar olika aktiviteter ex. föreläsning, praktisk övning, diskussion, reflektion, filmvisning och paus för att skapa återhämtning, välmående och kraft. Helgen ger dig flera kraftfulla verktyg så att du kan fortsätta med din utveckling där du befinner dig när du kommer hem.

Andrum Spa - Under helgen

Andrum sparitual ingår.

Erbjudande på massage: 595 kr för 50 minuter, ordinarie pris 795 kr.

För att nyttja erbjudandet behöver du meddela det direkt vid anmälan till helgen.