



CASA DE LAURA, Hjortö, Åland

Energiweekend

Dag 1

- Kl. 14.00 Välkommen till Casa de Laura! Incheckning, presentation av huset och helgen.
- Välkomstdrink – skål för ny energi!
Kl. 14.30 Träning: Rörlighet för energin.
Kl. 15.30 Mellanmål och paus
Kl. 16.00 Träning: Styrka för energin. Bastu för den som vill.
Kl. 18.00 En hälsosam och energirik vegetarisk middag
Kl. 19.00 Work-shop: Hur får jag mera energi till min vardag?
- Tillsammans förbereder vi morgondagens frukost. God natt i Hjortö!

Dag 2

- God morgon! Får det vara lite frisk luft eller ett pass rörlighet och stretch?
Kl. 09.00 Frukost
Kl. 10.00 Diskussioner / work-shop fortsätter. Mellanmål.
Kl. 11.30 Vi kör ett valfritt träningspass, t.ex. pulshöjande träning för energin.
Kl. 13.00 Näringsrik lunch

Tack och på återseende! Med ny energi i kroppen lämnar vi Casa de Laura!

Pris per person totalt EUR 189 med logi i dubbelrum. Enkelrumstillägg EUR 60.

Målet med helgen är att lämna vardagens måsten och rutiner och få in ny energi i form av motion, bra mat och härliga tankar! Vi tränar enligt vår egen förmåga och blir inspirerade av varandra och helgens program.

Priset är inkl. moms och logi, linne, all mat (lakto-ovo-vegetariskt), alla träningspass, bastu, fotbad (och Bemerbehandlingar vid önskemål). Programmet är riktgivande och kan ändras enligt deltagarnas önskemål och behov. Begränsat antal platser (max 9 personer).

Programmet arrangeras av Laura Vauras, www.laura.ax

