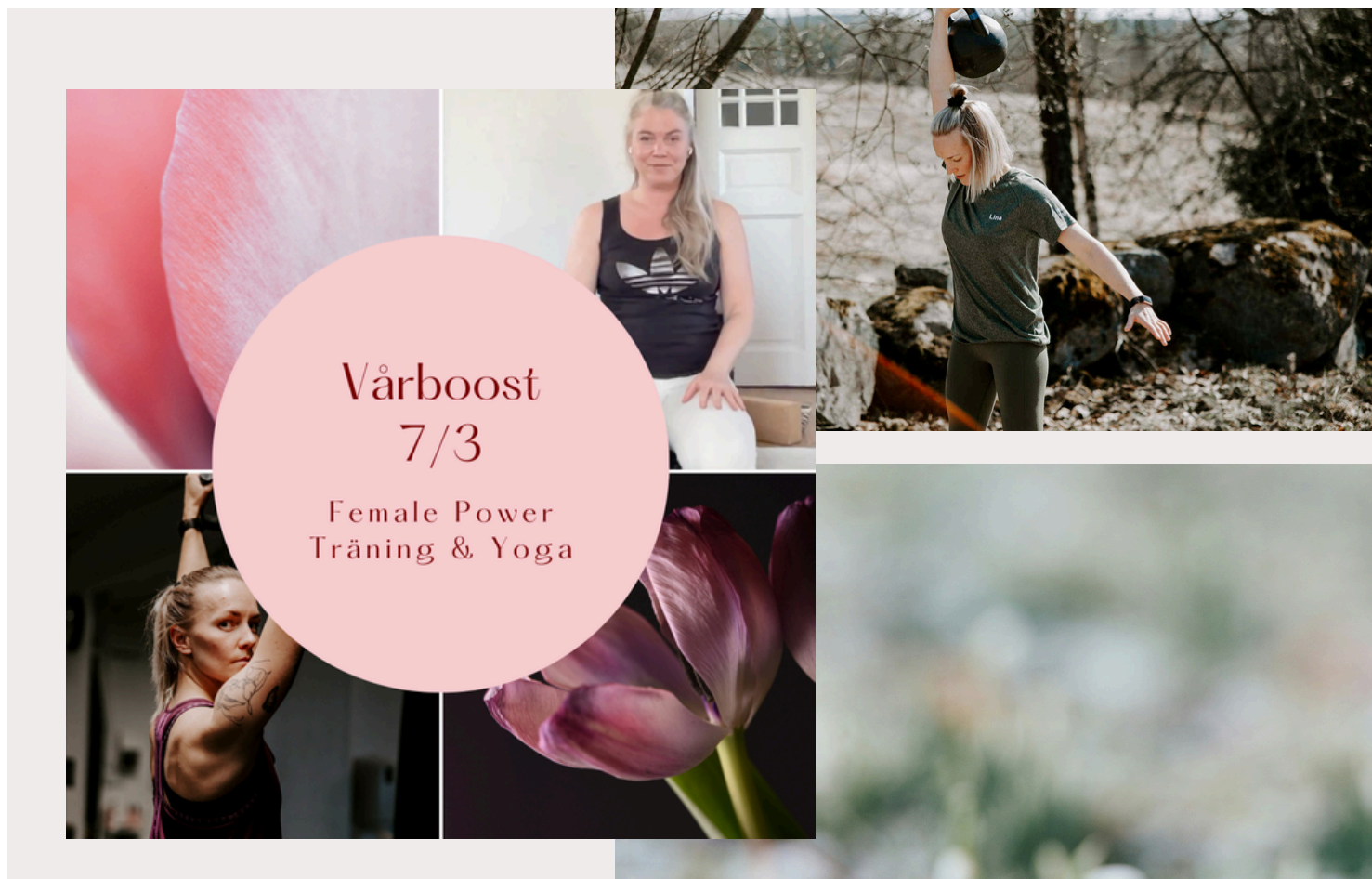




Välkommen hem till din feminina kraft.
En heldag med yoga och träning för att connecta med din kärna.



Ungefärligt schema;

Ca 9.00 Ankomst & välkommen
Välkomstklass med meditation, yoga, breathwork, feminina praktiker för pleasure.

12 - 13 Ljuvlig lunch

13 - 15 Workshop/minföreläsning om kvinnohälsa och kvinnokroppar i ständig förändring. Hälsa, hormoner, sömn, mod och identitet. Skrivuppgifter & reflektion

15.00 Fika

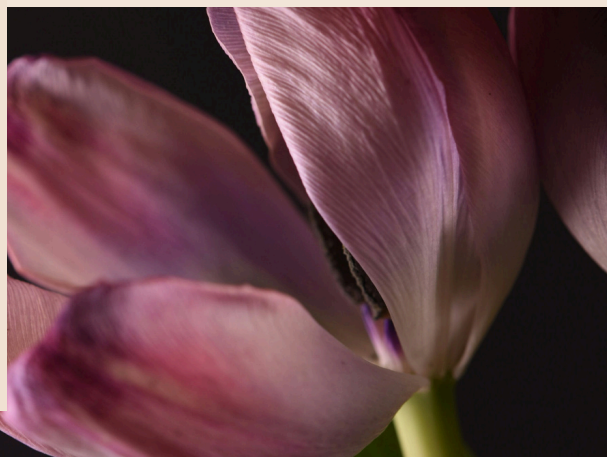
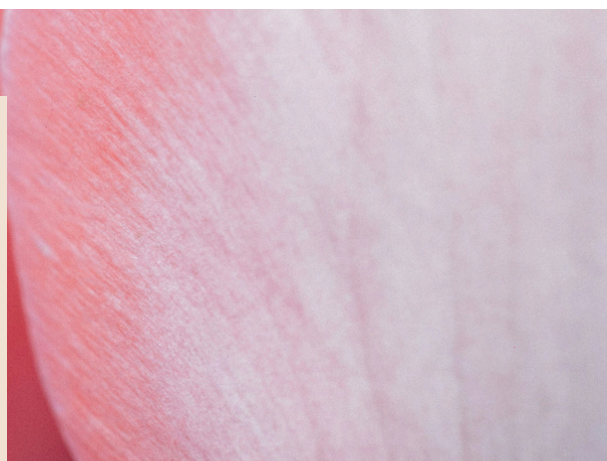
15.30 Stark inifrån - ett pass för kropp och din kärna med vikter och gummiband.

Ca 17.00 Tack för idag



“Magisk dag, aldrig trodde jag att en enda dag kunde ge mig så mycket. Själslig utveckling, livsviktig reflektion, avkoppling och träningsvärk from hell.”

-DELTA GÅRE HÖSTBOOST



Hotell Corallen tar emot oss på den ljuvliga platsen vid havet.
20% på övernattnig



“En helt fantastisk dag som verkligen satte tonen för hösten. Malin och Lina tillsammans skapade balans för kropp och själ”

-DELTA GÅRE HÖSTBOOST

**Pris per person 1595:
Bokningsavgift 495:-
för delfaktura som betalas senast
31/1 (skickas ut i början av januari)**

**Bokningsavgift 495:- återbetalas ej,
övrig avgift betalas senast 31/1 och
efter det återbetalas inget.
Bindande anmälan.**

**Vill du boka övernattnig med spa &
relax så erbjuder Hotell Corallen 20%**

**Uppge Yoga vid bokning till
bokning@hotelcorallen.se**