

Kropp & Knopp Weekend på Hotell Hovgård

Glädje – Träning – Personlig utveckling – Gemenskap



Hotell Hovgård ligger i en underbart mysig, lantlig miljö nära hav och natur i Söndrum Halmstad, mitt emellan Göteborg och Malmö. www.hovgard.se.

Fredag – Söndag 10-12 maj 2019

På **fredagen** träffas vi kl 13 för incheckning på Hovgård. Efter att vi bekantat oss och installerat oss startar det första uteträningsspasset, och träningen är varierad i form av cirkelfys och styrketräning som anpassas beroende på fysisk status

Efter passet och dusch kommer vi att ses för kvällens föreläsning/workshop som handlar om våra styrkor, olikheter och beteenden, och i samband med det äter vi gemensam kvällsmat.

Lördagen startar med en god frukost på hotellet, följt av ett uteträningsspass. Därefter ger vi oss ut på en ca 2 tim härlig vacker vandring utmed havet och i strandskog till mysiga italienska glass och deli restaurangen Riccardos för lunchintag. Tillbaka från vandringen erbjuds ännu ett uteträningsspass. Efter kort återhämtning samlas vi för ytterligare en workshop/föreläsning om bl.a. vår Självbild, och sen avslutas kvällen med mat på närliggande restaurang, dit vi tar oss med hotellets cyklar ca 1,5 km.

Söndagen startas med en god frukost och sen har vi ett lugnt och skönt medicinskt yogapass som får runda av vår gemensamma helg.



Välkommen till en energifylld helg i hälsans tecken, där du kan fokusera på Din kropp och knopp.

Pris: 4900:- inkl. del i dubbelrum (300 :- tillägg för enkelrum), 2 frukost, 1 lunch, 2 middagar, 2 föreläsningar och 3 träningspass.

Bokning för träning- och föreläsningssdelen görs via mail till cjocoaching@telia.com och bokning av hotell/boende sker separat till merinfo@hovgard.se Kod: kroppknopp *Obs! Ej via Booking etc.*

Om oss:



Ulrika Olausson
Instruktör/Kostrådgivare etc
www.toppformhalmstad.se



Catrin Johansson
Coach/Föreläsare/Utbildare
www.cjocoaching.se