

Tjejkväll på Båthuset

13 Oktober arrangeras en tjejkväll på båthuset. (För unga & som äldre tjejer)
Passa på att få tid med dina tjejvänner.

kl 16.00 -Vi startar med välkomstdryck

kl 16.15 Lugn Yoga

Louise Larsson, certifierad yogalärare, kommer leda er igenom en klass av lugnare hatha yoga. En yogatyp som skapar medvetenhet i andning och kropp, varvar ner och samtidigt stärker organ, rörlighet, styrka och blodcirkulation. Positionerna sker i lugnt tempo stående, sittande och liggande med en skön avslappning i slutet.

Oavsett om du aldrig tidigare testat yoga eller är van utövare så är du varmt välkommen!

Yogamatta finns på plats, ta med ett ombyte träningskläder eller skönare kläder att röra dig i. Inga skor behövs.

Kl 17.30 Möjlighet till Bastuflotte & dopp i havet

Samt att Louise, som även är grundare av det ekologiska hudvårdsmärket Manic Organic, en mindre visning av ekologisk hudvård och giftfria doftljus. Där ni får en chans att testa, känna och dofta. Samtliga produkter skapas lokalt utanför Norrköping för hand.

Kl 18.45 glas bubbel & ett **kort "pepptalk" föreläsning**

Blå kustens friskvård- David Carlson

- * orka vara hållbar hela livet
- * lära sig att tycka om sig själv
- * våga prioritera sig själv
- * klara av den vardagliga stressen

Kl 19.15 middagsbuffé & tjejmys

Allt detta för bara 365kr

Vi erbjuder även ett boendepaket:

2 personer i hotellstuga m frukostkorg samt tjejkvällens program 1395kr/pp

Boka in er på 0121 51133 ank 2 eller mail Petra@skargardsbyn.se