

Ta kontrollen över ditt liv –

bli så hälsosam som du kan bli

En helgworkshop för hur du tar kontrollen över
din mentala och fysisk hälsa!

Från 15,00 13 april till 15 april 16,00

- ✓ Det här är en helg fylld med föreläsningar och workshops som handlar om alla de möjligheter du besitter att förbättra ditt liv – mentalt som fysiskt.
- ✓ Du kommer att fyllas med ny energi, inspireras av all ny kunskap du får under helgen och får med dig verktyg hem att förändra det du vill och behöver.
- ✓ Det här är en unik workshop som tar ett helhetsgrepp om vad hälsa är, allt från kosten du stoppar i dig, stressen du utsätter dig för, hur du kan ändra dina tankar och till vikten av fysisk aktivitet.

Välkommen till en intensiv helg där både kropp och knopp får jobba.

Anländ till oss på Sju Sjöar fredag eftermiddag för incheckning, fika och uppstart av helgens workshop. När dagen tar slut sover ni i vårt bekväma boende med dusch och toalett och med naturen som närmsta granne. Vakna upp till fågelkvitter och frisk luft.

Efter en god frukost kör vi igång igen med helgworkshop.

Vi servera alla måltider i vår mysiga restaurangen på gamla höloftet.

Välkommen till Sju Sjöar, med den goda maten, naturen och den friska luften

– Förvänta dig det bästa. www.sjusjoar.se

Helgens professionella instruktörer Kajsa Lager Brink och Thomas Vangelos brinner för god hälsa. Läs mera om dom och FYSISK & MENTAL HÄLSA

– för hållbara människor på www.baranu.nu

*I priset ingår, förutom ett fullspäckat schema med hälsa i fokus,
pension samt boende, vi startar och avslutar med fika.*

Dubbelrum: 3995:-/ person - Enkelrum: 4295:-/person - Exklusive boende: 3395:-/ person
Mer information och schema för helgen får du i samband med din bokning.

Varmt välkommen

Boka gör du innan 14 januari på kontakt@sjusjoar.se eller 0320 833 13
Swish 123 13 00 417 för betalning, märkning "Ta kontrollen över ditt liv"

SJU SJÖAR