Body & Soul Program

FREDAG 13/9

12.00 Ankomst och incheckning.
TBar är öppet för dig som vill äta lunch.

14.00-15.00 Fresh Break dukas upp och vi hälsar välkommen till tjejhelgen Body & Soul.

15.00-15.45 Föreläsning Body & Soul, Malin Schulz från Mountain Soul

Kl 16.00-17.00 Löpning eller vandring på fjället*
(löpning, jogg eller vandring -välj grupp)

Kl 17.30-18.30 Yoga med Malin Schulz

Kl 18.15-19.00 Bubbelprovning**

Kl 19.15-20.00 Bubbelprovning**

Kl 19.15-20.00 Mingel

Kl 20.00 Get together middag

LÖRDAG 14/9

07.00-08.00 Morgonyoga med Malin Schulz

Kl 07.30-09.30 En härlig frukostbuffé
står framdukad

09.30-10.30 Livepodd "Sunshinepodden"
med Kristin Kaspersen

11.00-17.30 Mässan har öppet

11.00-12.00 Utomhusträning*

11.00-12.00 Afro**

12.00-14.00 Lunchservering á la Jack´s BBQ Shack.
Här kan du köpa en lättare lunch.

12.15-13.00 Föreläsning
"Ekologisk hudvård Maria Åkerberg"
med Carola från Friskvårdsfokus**

12.15-13.00 Föreläsning (mer info kommer v34)**

14.00-15.00 Utomhusträning*

14.00-15.00 Afro**

15.15-16.00 Föreläsning
"Ekologisk hudvård Maria Åkerberg"
med Carola från Friskvårdsfokus**

15.15-16.00 Föreläsning (mer info kommer v34)**

17.15-18.00 Bubbelprovning**

18.15-19.00 Bubbelprovning**

19.00 Fördrink och
Föreläsning med hälsoinspiratören
Anna Sunneborn

20.00 Tjejmiddag med underhållning

22.00 DJ och vi dansar loss!

SÖNDAG 15/9

08.00-09.00 Yoga och meditation på fjället

08.00-10.00 Frukostbuffé

10.30-11.30 Utomhusträning*

Från kl 11.00 Utcheckning

**Föranmälan krävs*
***Föranmälan krävs. Begränsat antal platser.*
Anmälan öppnar v 34.

Programmet är preliminärt och uppdateras på hemsidan

Sälens
HÖGFJÄLLSHOTELL