



HOTEL BALTIC

Yoga & Sparkling Wine på Hotel Baltic Program för helgen 22-24 februari

Fredag

15.00 Incheckning till hotellet

17.00 - 18.00 Get Together med guide av avslappning

Vi lär oss känna varandra, presentera vilka vi är och våra förväntningar vi har inför helgen. Genomgång av helgen och guidad meditation som är avslappnande och som hjälper att koppla bort från vardagen och jobb. Smoothie och hälsotilltugg.

19.30 - Buffémiddag på den mysiga restaurangen Mamma Augustas Kök

21.00 Ljudmeditation. Meditativa ljuder och avslappning efter middag.

Lördag

7.00 - 8.30 Morgonyoga

8.30 - 9.30 Stor, lyxig hotellfrukost (frukosttider 7.30-10.30)

9.45 - 11.45 Anki håller föredraget: *"Meditation för den moderna människan, hur lyckas jag?"* Hitta din balans i vardagen och ge tid för dig själv.

11.45 - 13.30 Hälsainspirerad lunch på Mamma Augustas Kök och egen tid för promenad eller vila.

13.30 - 15.00 Anna-Karin håller föredraget: *"Medveten mat"*

15.00 - 15.30 Energyboost: frukt, juice, kaffe, te, smoothie, hälsosnacks.

15.30 - 16.30 Yoga

16.30 - 18.30 Tid för promenad, gym, bastu, dusch, relax

18.30 Vinprovning: Lär dig känna mousserande viner.

Tvårättersmiddag på Mamma Augustas Kök.

Söndag

7.30-9.00 Morgonyoga

9.00-10.00 Frukost (frukosttider 7.30-10.30)

10.00-11.30 Simone håller föredraget: *"Från stress och utbrändhet till balans och livskraft"*

11.30-12.00 Meditation och avslutning

12.00-13.00 Utcheckning och gemensam lunch

Alla yogapass är i Skeppsredaren-konferensrum på Hotel Baltic. Frukost, luncher och middagar serveras i den mysiga restaurangen Mamma Augustas Kök.

Varmt välkommen! Information och bokningar: info@baltichotell.com