



Hälsokonferens

HÄLSOAKTIVITETER TILL DIN KONFERENS PÅ DÖMLE HERRGÅRD

Gör din konferens till något extra att minnas. Välj till hälsoaktiviteter som stärker kropp och själ och hjälper deltagarna att fokusera. Välj mellan träningspass, yoga, föreläsning eller individuell kroppsmätning och coaching. Ni kan också välja ett paket där ni varvar era arbetspass med träningspass, yoga och föreläsning. Hos oss finns alla möjligheter för en givande konferens.

Hjärtligt välkommen till Dömle Herrgård – Mellan dröm och verklighet.

TRÄNINGSPASSET

En träningsform som passar alla och som blivit mycket populär. Hela kroppen aktiveras på ett skonsamt sätt och varje deltagare bestämmer själv tempo och intensitet. Kan utföras både inomhus och utomhus året om. 45 min.

2 500 kr + 395 kr/person

FÖRELÄSNING

Kom igång – Inspirerande föreläsning om hur du kommer igång med din träning.

Kostens betydelse – Om kostens betydelse för din framtida hälsa. 45 min.

2 500 kr/föreläsning + 395 kr/person

YOGA

Dynamisk, värmande och flödande yoga som är sammansatt i sekvenser enligt yogatraditionen. Kroppen blir stark, varm och följsam, sinnet fokuserat, andningen djup och själen glad. Ett sätt att förena kropp och sinne. 45 min.

2 500 kr + 395 kr/person

KROPPSMÄTNING & COACHING

Individuell aktivitet. Rådgivning och mätning av bland annat vikt, BMI, ben- och muskelmassa, kaloriförbrukning, ämnesomsättning och buk fett. 30 min.

1 395 kr/person

FÖRSLAG PÅ AKTIVITETSPAKET TILL KONFERENS

HÄLSOPAKET EN DAG

Frukost med kaffe och information

Träningspass/Yoga 45 min

Mellanmål och *Föreläsning 45 min*

Egna aktiviteter

Lunch

Egna aktiviteter

Träningspass/Yoga 45 min

Egna aktiviteter

HÄLSOPAKET TVÅ DAGAR

DAG 1 EM:

Föreläsning 45 min

Egna aktiviteter

Träningspass/Yoga 45 min

Egna aktiviteter

DAG 2 FM:

Yoga/Föreläsning 45 min

Egna aktiviteter

6 000 kr + 295 kr/person

Alla priser är exklusive moms och gäller endast aktiviteter. Mat och logi ingår ej.

