



# Hälsokonferens

## HÄLSOAKTIVITETER TILL DIN KONFERENS PÅ DÖMLE HERRGÅRD SPA & RESORT

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 Spa & Resort – 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

### FÖRELÄSNING

*Kom igång* – Inspirerande föreläsning om hur du kommer igång med din träning.  
*Kostens betydelse* – Om kostens betydelse för din framtida hälsa. 45 min.

### 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.

### KROPPSMÄTNING & COACHING

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

## 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

