



# YOGA OCH MOTIVATION PÅ NÖSUNDS HAVSHOTELL

25-26 MARS 2017

*Yoga med Johanna*

## 25 MARS

9.00 Kaffe & Fralla

10-11.30 Yoga

12.00 Lunch med salladsbuffé, dagens soppa och varmrätt

13.30-15.00 Föreläsning: Yogans och meditationens hälsobringande effekter

15.00 Eftermiddagsfika: hembakat och kaffe

15.00 Incheckning

15.30-16.30 Yoga

16.30-19.00 Havsbadsspa (för de som vill)

19.00 Supé två rätter

## 26 MARS

7.30-8.30 Yoga

8.30-9.00 Frukostbuffé

9.30-11.30 Föreläsning: Skapa goda vanor och rutiner för att öka ditt välbefinnande  
(inkl. paus 10-10.30 med förmiddagsfika: frukt, hembakat och kaffe)

12.00 Lunch med salladsbuffé, dagens soppa och varmrätt

13.30-15.00 Havsbadsspa (för de som vill)

15.00 Eftermiddagsfika: hembakat och kaffe



# YOGA OCH MOTIVATION PÅ NÖSUNDS HAVSHOTELL

25-26 MARS 2017

*Yoga med Johanna*

DETTA INGÅR:

3 yogapass (3,5 timmar)

2 föreläsningar (3 timmar)

Mat (se program)

Del i dubbelrum (enkelrumstillägg 300 kr)

Entré till Nösunds havsbadspa inkl. 1 tim. i sol- och ljusterapi

Tillgång till panoramabastu och de varma saltpoolerna

Naturbad i havet (för de som vågar)

Frukt, isvatten och te och lån av badrock

PRIS: 2295 KR (INKL. MOMS)

Kontakta Johanna för anmälan och frågor:

[johanna@yogamedjohanna.se](mailto:johanna@yogamedjohanna.se) eller

0768-937211

Senast anmälan 25 februari 2017

Minimum 10 deltagare