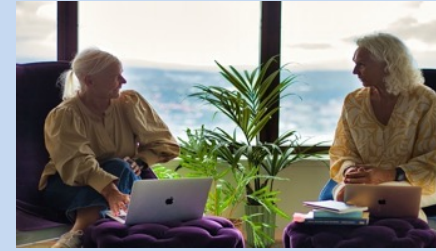


Omstart – Nystart! ✨

Ladda om med återhämtning, fysisk aktivitet och självutveckling på Hotell Södra Berget, 18-19 oktober

Varmt välkommen till en inspirerande upplevelse som kommer att beröra ditt sinne, ditt hjärta och din kropp. Två dagar fyllda av inspirerande föreläsningar, övningar, yoga, pilates, meditation, god mat och skön musik.



Dag 1

- 13.00 Vi välkomnar dig i receptionen
- 13.30 Gemensam "landa in", Te/Kaffe/Frukt
- 14.00 Deep Rest Yoga
- 15.00 Föreläsning och övningar
- 16:15 Fika paus och egen tid
- 17:15 Pilates träning
- 18.00 Egen tid
- 19.00 Föreläsning, delning, avslappningsövning
- 20:00 Middag
- 21:30 "Öppet rum"- Musik och samtal

Spa öppet till 23.00 (betalas separat)

Dag 2

- 06:30 Morgonpromenad
- 07:30 Vinyasa Yoga
- 08:30 Frukost
- 09:30 Föreläsning och övningar
- 11:30 Lunch
- 13:00 Föreläsning och delning
- 15:00 Avslutning

"Vi skapar möjligheter för människor att utforska sig själva och sina drömmar"

Plats: Hotell Södra Berget i Sundsvall

Hit kan du lätt ta dig med bil eller tåg
Tid i bil (ca): Stockholm 3,5 h, Östersund 2,5h, Gävle 2,5 h
Tåg: Vi hämtar dig vid Sundsvalls tågstation

Pris med rabatt: 3200 kr del i dubbelrum (gäller t.o.m. 18/8-2024)

Fullpris: 4000 kr

Enkelrumstillägg: 800 kr

Sista anmälningsdag: 2024-09-18

Antalet platser är begränsat, så boka tidigt för att säkra din plats. [Boka din plats här!](#)
Mer information får du vid anmälan.

Har du frågor? Hör av dig till oss!

maria@gainground.se

a-k@peakyou.se



"Att inspirera till personlig utveckling är min drivkraft, och jag har skapat en metod för att guida mig själv och andra mot personlig utveckling."

Maria Gaimer, Yoga- och Pilatesinstruktör.
Leder gruppträning på gymkedjan SATS i Stockholm, och driver träningsföretaget GainGround. Utbildad NLP coach och har omfattande erfarenhet inom ledarskap och entreprenörskap.

Läs mer om mig här: [om Maria](#)



"Beskrivs ofta av deltagare som engagerad kunnig varm & energifull"

Anna-Karin F Gunnarsson Licenserad mental tränare
Ledarskaps och livs Coach. Certifierad NLP Coach och utbildad inom hypnos. Leder och driver företaget Peakyou som utvecklar och stärker Personer, idrottare, chefer, grupper och team

Läs mer om mig här: [om Anna-Karin](#)

