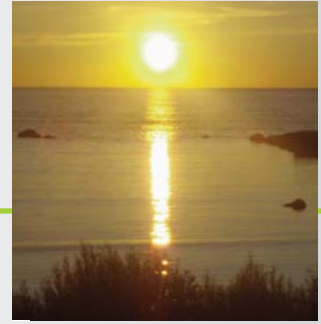


# Aktiviteter



## Höj effektiviteten!

### Power Break

**90kr/pers**

10, 20 eller 30 min. Ej ombytt. Ni får en energikick via musik och lätta energihöjande rörelser som avslutas med uppmjukande rörelser för nacke. Ny energi i rummet garanteras!

## Använd kroppen och upplev något nytt!

### Avslappningsteknik

**195kr/pers, minimum 1.950kr**

45 min. Skön övning, Ej ombytt. Vi startar med ett inspirerande föredrag om olika sätt att hitta avslappning och vad det ger för effekter, sedan provar vi tillsammans

### Shang Ming-rörelser

**195kr/pers, minimum 1.950kr**

45 min. Mjuka kläder. Uråldriga rörelser som öppnar upp kroppens energiflöde. Lämna huvudet och låt kroppen få uppmärksamhet. En blandning mellan Qi-gong och Yoga. Ger garanterat harmoni!

### Pilates

**195kr/pers, minimum 1.950kr**

45 min. Mjuka kläder. Ger dig möjlighet till att öka din kroppskänedom. Något som alla, som inte vill gå runt med felställningar som sliter på kroppen, borde prova.

## Låt oss ta hand om dig!

### Massage och kroppsbehandlingar

Se mer info/priser under: Massage/kroppsbehandlingar

## Skapa ett Friskt möte/konferens!

Vi vet att ett möte är en investering i tid, energi och pengar och som vid varje investering vill man nå ett mål. Vi har skapat dessa tillägg och denna miljö för att ni ska kunna ha så bra förutsättningar som möjligt för att nå era mål och ha en bra konferens.

### Magisk och stressfri

**350kr/pers**

Vill ni ha lite magi, lugn och ro? Vi lägger då in speciella inslag med aktiviteter och har med viss inredning, t ex liggfåtöljer. Ni får en start på konferensen med lugn musik och enkla rörelser för att samla gruppen, höja koncentrationen och närvaron. Det andra inslaget kommer efter lunch, då vi guidar er i en Power Nap i liggfåtöljerna, för att samla kraft inför eftermiddagen. Vi ordnar det bästa utefter era önskemål.

### Avslappnad och effektiv

**285kr/pers**

Vill ni höja koncentrationen och bli inspirerade? Börja konferensen med ett inspirerande föredrag om "Hur behåller jag min kraft?" någonting vi alla behöver påminnas om när vi försöker "springa fort i ekorrhjulet". Det ger en bra början för att kunna fokusera och vara närvarande i det som sedan står på agendan. Det andra inslaget läggs in när mötet behöver fyllas på med ny energi, då kommer HälsoLotsen och gör en Power Break, lätta energirörelser till musik, så att ni orkar vara effektiva dagen ut. Vi vet att när vi är avslappnade är vi också kreativa, då kan vi i grupp skapa mer och vara mer effektiva och nå våra mål.

**Har ni egna önskemål om specialarrangemang så är vi givetvis öppna för det. Välkommen att ringa oss för mer information och offert.**