

VÅRENS WELLNESS-HELG I ROSLAGEN

Välkomna våren med utomhusträning, yoga, meditation, gemenskap, avkoppling och glädje

VÅRENS RETREAT MED TRÄNING OCH YOGA

Möt våren, solen och följ naturens uppvaknande genom att ge dig själv en skön hälsohelg. Uteboost och House of Em välkomnar till Vårens Wellness -helg på en egen halvö i Södra Roslagens skärgård, bara 30 minuter från Stockholm. Vårt hotell ligger mitt i naturen, vackert inbäddat i grönska med utsikt över ångar och hav. Här får vi njuta av roliga träningspass utomhus, avkopplande yogastunder på mattan, guidad meditation samt möjlighet att må bra i hotellets uppvärmda pool och bastu. Givetvis lyxar vi till kvällen med en gemensam middag på den KRAV-certifierade restaurangen.

"Att uppleva något nytt och inspirerande tillsammans med andra som har samma intressen, skapar inte bara oförglömliga minnen utan även gemenskap, glädje och vänskap. Välkomna att må bra med oss! Hälsar Jenni Pettersson från Uteboost & Emma Eriksson från House of Em."



JENNI FRÅN UTEBOOST

"Jag har alltid gillat aktivt liv och träning, och njuter mer och mer av friluftsliv, löpning i naturen och vandring i skog och mark. Så varför inte lägga mer träning i den friska luften! Från ord till handling – efter instruktörsutbildning för konceptet CrossNature® föddes Uteboost med träning i naturen! För att bli både stark och smidig satsade jag även på en Pilates-utbildning. Pilates är skonsam, stärker kroppens djupt liggande muskler samt förbättrar balans och koordination. Det som driver mig med mitt jobb med Uteboost är inspirationen att kunna dela träningsglädje med andra och få fler att komma ut i naturen. Hoppas jag får med mig även dig!" Info: www.uteboost.se

FAKTA OM WEEKEND

DATUM:	16 - 17 MARS 2024
LÄNGD:	2 DAGAR
ORD. PRIS:	2295 KR
RABATTERAT PRIS:	1995 KR*

I PRISET INGÅR

- Övernattning i nyrenoverade enkelrum
- Två träningsinstruktörer
- Flera träningspass
 - Yoga
 - Meditation
 - Rörlighetsträning
 - CrossNature uteträning
- Lekfull Mästarnas Mästare aktivitet
- Trerätters middag
- Frukost
- Tillgång till hotellets pool, bastu & gym
- Tillgång till Näsuddens Naturreservat
- Umgänge och gemenskap

EMMA FRÅN HOUSE OF EM

"Jag har praktiserat yoga i 15 år och det har alltid varit en viktig del av mitt liv. År 2022 bestämde jag mig för att ta nästa steg i min yogapraktik genom att bli yogalärare. Jag har genomgått en omfattande utbildning på Nordiska Yogainstitutet och är nu diplomerad Virayoga-lärare, 200-RYT. Jag har också specialiserat mig på personlig träning inom yoga, vilket gör mig kvalificerad att anpassa och skapa individuella yogaprogram som möter unika behov och mål. "Embrace Your Space" - är mitt motto och för mig handlar det om att uppmuntra dig att omfamna och äga ditt utrymme!" Info: www.houseofem.se



ANMÄLAN

Anmäl dig via: emma@houseofem.se
Begransat antal platser, tidig bokning rekommenderas.

BETALNING

Faktura med betalningsinformation skickas i samband med bokningsbekräftelsen. Pris per person, inget enkelrumstillägg tillkommer.

HOTELLET

Runö Möten & Events | Näs vägen 100, Åkersberga | www.runo.se

FRÅGOR?

Kontakta Jenni på info@uteboost.se eller Emma på emma@houseofem.se

*Rabatterat pris gäller fram till 23.12.2023

VÅRENS WELLNESS-HELG I ROSLAGEN



KOMBINERAD TRÄNING MED JENNI & EMMA

Utforska olika träningsformer och upplev fördelarna med kombinerad träning! Genom våra samlade erfarenheter skapar vi en mångsidig träning som omfattar allt – nivån på varje träningspass kan anpassas efter dina behov. Vi lär oss att lyssna på våra egna kroppar, inspirerar varandra och förstår hur vi använder rätt muskler i olika övningar. Kom och vara med oss för att skapa en balanserad och rolig träningsrutin!

CrossNature träningskonceptet: CrossNature är funktionell utomhusträning i naturens olika lokaler. Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet i den vackra naturen året om. Vi använder naturen och varandra som motvikt och redskap i olika par- och gruppövningar. Inget pass är det andra helt likt och variationen ger mer motivation och en glad själ.

Pilates och rörlighetsträning: Pilates är en träningsform som balanserar upp kroppen så att den blir lika stark som smidig. Den är skonsam, stärker kroppens djupt liggande muskler samt förbättrar balans och koordination. Pilates stärker allt vi behöver i vår vardag!

Yoga: Yoga är mer än en träningsform; det är en holistisk praktik som främjar fysisk styrka, flexibilitet och inre lugn. Genom andning och rörelse skapar yoga en balans som stöder både kropp och sinne. Dess hälsofördelar sträcker sig från förbättrad cirkulation och minskad stress till ökad medvetenhet om kroppen och främjande av övergripande välbefinnande.

Meditation, breath work och walking meditation: Meditation är en kraftfull metod för inre frid och klarhet, minskar stress och främjar psykiskt välbefinnande. Breath work stärker kopplingen mellan kropp och sinne och förbereder inför den dynamiska yogaform som ska utövas. Walking meditation i silence ger en spännande fusion av rörelse och mindfulness, perfekt för att öka närvaro och främja inre balans.

RUNÖ MÖTEN & EVENTS I ROSLAGEN

Helgens hotell ligger i den charmiga och naturnära regionen i södra Roslagen. Vi bor på Runö Möten & Events, som är beläget på en egen halvö omgiven av fantastiska grönområden och som gränsar till ett naturreservat. En plats för inspiration, avkoppling och nya kunskaper. En plats för inspiration, avkoppling och nya kunskaper.

Hotellet har en inomhuspool för uppvärmda bad eller så kliver man rakt ner i skärgårdens vatten från någon av klipporna på halvön. I poolen kan man simma några korta längder eller koppla av under konstverket i bubbelsektionen. Självklart finns bastu och nyrenoverade omklädningsrum tillgängliga. I Poolhuset finner vi även ett 100 kvm stort gym med panoramautsikt över inloppet till Åkersberga. Restaurangen är KRAV-certifierad och använder närproducerade och ekologiska råvaror så långt det är möjligt. Rummen på Runö Möten & Events är nyrenoverade och hotellet erbjuder många bekväma enkelrum.

Med naturen som närmaste granne är det lätt att mötas på Runö Möten & Events med ett öppet sinne!

