

# HÖSTENS WELLNESS RETREAT

## - Vid sjön Molnbyggen

Välkomna hösten med utomhusträning, yoga, meditation, gemenskap och glädje

## HÖSTENS RETREAT MED TRÄNING OCH YOGA

Upplev höstens alla färger och ge dig själv en välförtjänt hälsohelg i den vackra höstnaturen. Uteboost och House of Em hälsar dig välkommen till Höstens Wellness-helg vid sjön Molnbyggen utanför Leksand - cirka 3,5 timmar från Stockholm.

Molnbyggen Strand omfamnas av en fantastisk natur där dalaberg möter skogar. Här är det lugnt och avskilt och vi bor alla tillsammans i "Villa Siljan" med mysiga och fräscha rum med egen toalett och dusch. Området erbjuder en fridfull och vacker miljö - perfekt för både återhämtning och pulsande svett. Det finns stora ytor både utomhus och inomhus för träningspass och yoga. Siljansleden, med sina milslånga vandringsleder, ligger inom gångavstånd, och sjön Molnbyggen bjuder på möjligheter till bad och turer med roddbåt eller kanot.

*"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."*

## VÅRA DAGAR PÅ MOLNBYGGEN STRAND

**Dag 1 - Fredag:** Vi tar oss till Leksand enklast med bil. Kanske kan vi samåka dit! Vi samlas på Molnbyggen Strand på fredag eftermiddag - kom när du kan mellan kl. 15:00 och 18:00. När alla har anlänt och fått sina rum, samlas vi för en mjukgörande rörlighetspass och lugnande yoga för att landa på denna underbara plats. Efteråt äter vi middag tillsammans och lär känna varandra. På kvällen har vi möjlighet att njuta av bastu och se vem som vågar ta ett dopp i sjön.

**Dag 2 - Lördag:** Vi har en spännande dag framför oss fylld med massor av roliga aktiviteter! Innan frukost får vi njuta av en lugnande meditation med andningsövningar och morgonstretch. Därefter är det dags att klä på oss för utomhusaktiviteter och packa vår ryggsäck med picknick-lunch. Vi ska ge oss ut på en vandring längs Siljansleden och stanna upp då och då för roliga övningar och vila. Vi kommer att vara utomhus större delen av dagen. När vi återvänder landar vi på mattan för ett Pilatespass med fokus på våra kärnmuskler. På kvällen avnjuter vi en god middag följt av bastu och bad.

**Dag 3 - Söndag:** Vi börjar dagen med frukost och ett uppfriskande morgonpass innan vi ger oss ut igen. Vi genomför ett lekfullt träningspass utomhus innan det är dags för vår sista lunch. Vid lunchen har vi tid att säga hejdå innan vi packar ihop våra saker och bege oss hemåt.

## FAKTA OM WEEKEND

DATUM:	13-15 SEP 2024
LÄNGD:	3 DAGAR
PRIS:	4550 KR

### I PRISET INGÅR

- Övernattning i delad dubbelrum (6st) eller i enkelrum (3st)
- Två träningsinstruktörer
- Flera olika träningspass
  - Yoga & meditation
  - Pilates & rörlighetsträning
  - CrossNature uteträning
  - Vandring på Siljansleden
- 2st frukost i det gemensamma köket
- 1st picknick lunch
- 1st lunch
- 2st middagar
- Tillgång till hotellets bastu
- Möjlighet att låna roddbåt / kanot
- Umgänge och gemenskap

### ANMÄLAN

Anmäl dig via: [emma@houseofem.se](mailto:emma@houseofem.se)  
Begränsat antal platser (max 15p),  
tidig bokning rekommenderas, sista  
anmälningsdag 31 juli.

### BETALNING

Faktura med betalnings- och bokningsvillkor skickas i samband med bekräftelsen.  
Pris ovan per person.

### BOENDE MOLNBYGGEN STRAND

Vi bor mysigt på Villa Siljan i dubbelrum eller enkelrum. Alla rum har egen toalett med dusch. I den gemensamma delen i mitten av huset ligger storstugan med matplats och kök. Det finns även plats för häng i soffan framför kaminen med utsikt över sjön. Läs mer på: [www.molnbyggenstrand.se](http://www.molnbyggenstrand.se)

### KONTAKT

Vid frågor kontakta Jenni på [info@uteboost.se](mailto:info@uteboost.se) eller Emma på [emma@houseofem.se](mailto:emma@houseofem.se). Alla är välkomna! Träningen kan anpassas till olika nivåer och dagsform.

# HÖSTENS WELLNESS RETREAT

## 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, inspirera varandra och förstå hur vi använder rätt muskler i olika övningar. Kom och var 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.

### 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 Viryayogalärare, 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](http://www.houseofem.se)**



### JENNI FRÅN UTEBOOST

“Jag har alltid gillat aktivt liv och träning, 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. Det som driver mig med mitt jobb med Uteboost är inspirationen att kunna dela träningsglädje med andra och få fler att komma ut. Hoppas jag får med mig även dig!” **Info: [www.uteboost.se](http://www.uteboost.se)**

