



VINTERRETREAT: FOKUSERA PÅ HÖFTERNA

Träning, Yoga och Spa-avkoppling

Höfterna är en plats där vi ofta lagrar både fysiska och mentala spänningar. Som en av kroppens största leder bär de upp hela vår kroppstygnd och utsätts för påfrestningar under hela dagen. Samtidigt kan för mycket stillasittande leda till stelhet och obehag. Vanliga symtom som smärta, stelhet och begränsad rörlighet kan uppstå när höfterna inte får den omsorg de behöver.

Genom att öppna upp och stärka höfterna kan vi släppa spänningar, lindra ryggvärk, bryta mentala blockeringar och känna ökad lätthet och glädje. Styrketräning för höfter och sätesmuskler tillsammans med stretchövningar förebygger smärta och ökar rörligheten.

Jenni Pettersson från Uteboost och Emma Eriksson från House of Em välkomnar dig till ett halvdagsretreat på naturnära Runö Möten & Events, med fokus på att mjuka upp och stärka höfterna. Vi inleder med en introduktion om höftens betydelse för vår hälsa och startar dagen med en hälsoshot. Därefter tar vi oss till Runös gym för styrkeövningar som fokuserar på höftböjare och sätesmuskulatur samt specifika rörlighetsövningar för höfterna. Dagen avslutas med ett balanserande yogapass för att hitta harmoni i kroppen. Efter träningen finns det möjlighet att koppla av i Runös SPA, med bastu och inomhuspool, där vi tillsammans kan reflektera över dagen och dess effekter på både kropp och sinne.

Varmt välkomna att släppa dina höfter fria, önskar Jenni & Emma

Yoga med känslor:

Enligt yogafilosofin kan både fysiska, mentala och känslomässiga spänningar lagras i området runt höfterna. Känslor som rädsla, sorg och skuld sägs kunna orsaka sådana spänningar. Genom yogan kan vi hjälpa kroppen att släppa taget om dessa spänningar och känslor. Att känna starka känslor under yogapasset är helt naturligt och en del av processen att släppa det som inte längre tjänar oss.

Att stärka och stretcha höfterna:

Höftsmärtor kan ha flera orsaker, men många mindre allvarliga tillstånd beror på att lederna inte stimuleras tillräckligt. Detta resulterar i att musklerna minskar, vilket gör att mer belastning hamnar på själva lederna. Genom att träna höfterna kan du stärka både skelettet, brosket och musklerna, vilket skyddar dina leder från förlitning och andra skador.



Emma har praktiserat yoga i flera år och genomgått en omfattande utbildning på Nordiska Yogainstitutet. Hon är diplomerad Virayoga-lärare och har också specialiserat sig på personlig träning inom yoga. "Embrace Your Space" - är hennes motto och handlar om att uppmuntra att omfamna och äga ditt utrymme! **Info:** www.houseofem.se

Jenni har alltid gillat aktivt liv och träning, friluftsliv och natur. Efter instruktörsutbildning för konceptet CrossNature® föddes idén att även kunna träna ute i naturen. För att bli både stark och smidig satsade Jenni även på en Pilates-utbildning. Jenni inspireras av träningsglädje med andra och få fler att komma ut i naturen! **Info:** www.uteboost.se

HALVDAGS-RETREAT HOS RUNÖ MÖTEN & EVENTS

DATUM: 15 FEB 2025

TID: 13:00 - CA 16:00/17:00

PRIS: 595 KR

- Två träningsinstruktörer
- Träning inomhus med fokus på höfter: Yoga, rörlighet och styrka
- Hälsoshot, Vitamin well & lite snacks
- SPA med bastu och inomhuspool

Träningen passar nybörjare och erfarna, övningar kan anpassas till egen nivå och dagsform.

ANMÄLAN Mejl till: info@uteboost.se
Antalet platser är begränsat till max 13 personer, tidig bokning rekommenderas.

BETALNING Faktura med betalningsinformation skickas i samband med bokningsbekräftelsen.

PLATS Runö Möten & Events, Näsvägen, Åkersberga | www.runo.se

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