

Vandring, yoga och funktionell träning i Åkulla Bokskogar, 20-23 maj

Åkullas bokskogar i dess vackraste skrud. Några dagar med vandring, yoga, mindfulness, sjöbad, vegetarisk mat, träning för de som vill, lugn och ro och bara det underbara att få njuta av naturen på denna vackra plats ca 30 minuter öster om Varberg.

Vi heter Gunilla och Johanna och driver företagen Espiro med fokus på att stressa smart utifrån hjärnans perspektiv samt Emajsi som organiserar tennis-träning-yoga och vandringsresor inom Sverige och i Spanien.

Vi kommer att träna alla pass utomhus (yogan ev inomhus med öppna dörrar ut mot sjön) och alla kan vara med.

torsdag 20 maj

15.00 Ni välkomnas med mellanmål och vi byter om till sköna kläder och skor för att ta oss ut på en kortare vandring med inslag av funktionella kroppsövningar och mindfulness.

19.00 Middag och mumsiga tryfflar

För de som önskar blir det en guidad avslappning innan läggdags.

fredag 21 maj

7.30 Yoga med Gunilla

8.45 Frukost kl 8.45.

10.00 Vandring och härlig mindfulnessstund med Gunilla och Johanna i Åkullas vackra bokskogar. Vi får med oss lunch och rawfoodboll.

Ca 14.30 Mellanmål och för de som önskar blir det ett cirkelträningsspass med funktionella kroppsövningar i utegymmet och på tillhörande markyta (alla kan vara med) och därefter ett yogapass med Gunilla.

19.30 Tvårättersmiddag

lördag 22 maj

7.30 Yoga md Gunilla

8.45 Frukost

10.00 Idag blir det en lite längre vandring. Vi packar med oss lunch och ett matigare mellanmål och beger oss ut på en härlig dagstur.

När vi är tillbaka serveras det ett mellanmål och för er som önskar blir det först ett träningspass med härlig musik (det är ju ändå lördag, och alla kan givetvis vara med) följt av ett yinriktat yogapass för att mjuka upp och sträcka ut våra muskler och leder som har varit igång hela dagen.

19.30 Tre-rättersmiddag.

söndag 23 maj

8.30. Frukost

10.00 Vi packar med oss ett mellanmål till dagens vandring med yogainslag. Vi är tillbaka ungefär vid lunchtid och vi tar oss ett dopp eller en dusch innan lunch med efterrätt serveras

ca 13.00 Lunch

Alla priser nedan är beräknade på att ni bor i enkelrum, så skulle ni vilja dela med en vän, vänligen hör av er till mig för ett uppdaterat (lägre) pris.

Läs gärna mer i länken nedan så ser ni hur de olika rumsalternativen ser ut. Alla rum har egen dusch och toalett och givetvis ingår lakan och handdukar, men i ekonomirummen bäddar man själv.

<https://www.akullaresort.se/boende>

Anmälan:

Anmälan sker till emajsiab@gmail.com

Vid anmälan faktureras halva beloppet och resterande belopp faktureras 5 maj. Vänligen ange vilket rumsalternativ ni önskar, om ni vill dela med någon samt ev allergier. All mat som serveras är vegetarisk och måltidsdryck är vatten. Alla priser är beräknade på att ni sover en person i varje rum.

Priser:

Ekonomirum (pris baseras på att ni bor själv i rummet): 6400 kr

Minidubbelrum (pris baseras på att ni bor själv i rummet): 7400 kr

Dubbelrum med sjöutsikt (pris baseras på att ni bor själv i rummet): 8100 kr

Denna helg finner ni även på Emajsis Facebooksida och länk till eventet är följande: <https://fb.me/e/3xYB2veoU>

Varmt välkomna önskar Gunilla och Johanna som är ansvariga för helgens upplägg samt Anna, ansvarig för event och aktiviteter på Åkulla Outdoor Resort och Elisabeth Broberg, restaurangansvarig på Åkulla Outdoor Resort.