

Wellnessdagar på Abisko Mountain Lodge

Vill du ge dig själv lite "egen tid"? Tid för både hälsa, njutning och uppladdning? Då ska du komma till oss på Abisko Mountain Lodge och vara med på våra Wellnessdagar med hälsoinspiratör Annika Berggren och kroppsterapeut Kajsa Sandström.

Under 4 dagar njuter du av yoga, härlig massage, mycket natur och underbar mat mitt i vår fantastiska fjällvärld. Kanske dansar även ett sprakande norrsken över kvällshimlen.

I en liten exklusiv grupp guidar Annika Berggren dig genom yogainspirerande övningar som ger både styrka och smidighet, dessutom gör vi härliga vinterturer och njuter i största allmänhet. På eftermiddagarna finns tid för lugn och ro, bastubad och möjlighet att boka in kroppsbehandlingar.

Annika brinner för hälsa och motion och som före detta längdskidåkare vet hon vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Idag jobbar hon som skribent och författare, leder yogagrupper samt är personlig tränare.

Kursinnehåll i grova drag: Vi börjar dagen med en energigivande smoothie innan vi kör ett mjukt yogapass för att sedan sätta oss vid frukostbordet. Under dagarna är vi ute på korta turer, njuter av naturen och varvar ner och samlar kraft. Är det någonstans vi kan vara i nuet är det här!

På eftermiddagarna står relaxen till vårt förfogande och vår kroppsterapeut Kajsa ger välbehövliga behandlingar. Kajsa har ett öga för "kroppar som sagt ifrån" och hos henne kan du, utöver den behandling som ingår, boka in massage-, zonterapi- och kroppsbalansering utifrån dina förutsättningar och om du har något specifikt symptom du behöver hjälp med har du möjlighet att få det.

Till middag avnjuter vi något av kökets lappländska specialiteter, ett glas gott vin och njuter.

När: **Alt 1) Wellness weekend: torsdag till söndag, 2-5 februari 2012**
 Alt 2) Wellness kortvecka: söndag till onsdag, 5-8 februari 2012

Deltagare: Min 6 Max 10

Pris & Betalning : 5.100 kr per person för enkelrum
 4.700 kr per pers för del i dubbelrum
 Betalning senast 14 dagar innan start

Vad ingår: Yoga, en halvkroppss massage behandling, 2 st halvdagsturer med snöskor, bastu, logi, frukost, lunch och middag exkl. bordsdryck.

Utrustning: Mjuka kläder för inomhus yoga.
 Kläder för enkla vandringar i vinterfjällmiljö, kängor, badkläder för badtunna.

Förkunskap: INGEN förkunskap behövs

Bokning: Abisko Mountain Lodge: www.abiskomountainlodge.se tel: 0980 - 40100

Frågor? Kontakta Annika Berggren på 070 - 2313171, halsa@friskasteg.se www.friskasteg.se