



Vila och Energi - Superhelg på Labbnäs 18-20.9.2020

Dags för en break och lite egen tid? Behöver du komma ner i varv och koppla av? Vill du få nya insikter och verktyg för att ha mer ork i vardagen? Kom med på vår välbalanserade Superhelg!

Programmet består av bl.a. yoga (inga förhandskunskaper krävs), avslappningsövningar, klangbad samt ett unikt kurspaket där du lär dig att återhämta dig och stärka dig mentalt i vardagen. Vi satsar även på tystnad och egen tid ute i den vackra naturen.

Labbnäs är ett semesterhem dit husmödrar, allt sedan 1950-talet, fått komma för att vila upp sig. Enligt denna fina tradition, men med ett nytt koncept, ordnar vi husmorssemester för dig som vill ladda batterierna och få inspiration för en hållbar vardag. Labbnäs semesterhem ligger vid sjön Dragsfjärden på Kimitoön.

Efter helgen har du en mer avslappnad kropp, ett lugnare sinne, förnyad energi, bättre humör och dessutom ett paket bestående av verktyg och övningar som hjälper dig till välbefinnande i vardagen.

Du får inkvartering i eget rum, hälsosam närmät, ostörd sömn, ett unikt kurspaket, flera yogapass, ledda avslappningsövningar, klangbad, bastu+dopp, tystnad, avkoppling, skratt, gemenskap, ventilering och ny energi. Det hela kostar 390€.

Den här helgen kan ändra ditt liv!

Anmäl dig nu till ett specialpris!

Early bird 360€ fram till 31.7. 2020 / Martha-specialpris 360€ (normalpris 390 €)

Max. 14 deltagare. Platserna fylls i anmälningssordning.

Bindande anmälan till kursdragarna: daphne.m.jensen@gmail.com eller tessa@mondaybliss.fi . I samband med bekräftelsemail får du instruktioner för en reservationsavgift på 80 euro.

Kurspaketet baserar sig på vetenskapligt framarbetade program för personlig utveckling och mental träning samt Tessas och Daphnes egna livserfarenheter.

Vi följer naturligtvis med läget med coronaviruset och de rekommendationer som råder vid tidpunkten för helgen. Skulle vi behöva avboka helgen får du pengarna tillbaka.

Daphne är magister i livsmedelsvetenskaper och har lång erfarenhet från näringslivet. Daphne är utbildad mental tränare och jobbar som yogalärare och välbefinnandecoach. www.daphne.fi

Tessa är ekonom från Hanken, med en karriär inom försäljning och marknadsföring. Hon är även utbildad mental tränare, klangbadsinstruktör och trebarnsmamma. www.mondaybliss.fi

Välkomna! Hälsar Er Marthorna Daphne och Tessa