



Great Northern Spa - Breathe & EAT

STRONG4LIFE Business og Jesper Stechmann fra Innerdive inviterer dig til en behagelig aften på Great Northern Spa.

Arrangementet finder sted lørdag d 17 august fra kl 17.45 - 22.30

God mad og ilt er essentielt, hvis din krop skal trives, og du skal have det godt. Denne aften præsenterer vi dig for begge dele.

Vi starter ud med både at trække og holde vejret, så du på egen krop kan mærke, hvordan en dyb vejrtrækning og/eller en lille pause i din vejrtrækning giver energi og velvære. Først arbejder vi med vejrtrækningen på land, efterfølgende skal vi en tur i Great Northern's eksklusive og helt nye Spa. Her kombinerer vi vejrtrækningen med vandets beroligende effekt, og vi øver os på at holde vejret.

Oven på vandoplevelsen slutter vi aftenen af med at nyde en lækker middag i Great Northern's restaurant EAT. Her bliver der rig mulighed for at reflektere over aftenens oplevelser og netværke med de andre i STRONG4LIFE businessnetværket.

Program

17.45: Velkomst

18.00 - 19.00: Vejrtrækningstræning i Great Northern's nye, flotte yogasal

19.00 - 20.45: Vejrtrækningstræning i Great Northern's Spa

21.00 - 22.30: Middag i restaurant EAT

22.30: Afslutning på det officielle program og tak for i aften

STRONGpris 1.495 kr. (normalpris: 1.995 kr.)

Tilmelding: På mail til Ole Stougaard, ole@strong4life.dk

Vi glæder os til endnu en STRONG aften.