

SCHEMA

Torsdag

- Från 15:00 - Välkommen att checka in
- Från 15:30 - Mii Gullo Spa öppet för den som vill börja helgen med avkoppling
- 18:30 - Välkomstskål & introduktion i Näset
- 19:00 - Rustik middag med efterföljande mingelhäng i Ladan

Fredag

- 07:00-08:30 - Morgonyoga i Aula Capella (tidsbokade slots) eller uppiggande träning i naturen
- Från 08:00 - Frukostbuffé i Restaurang Näset
- 09:30 - Slow running eller vandring till Fjällnäs på Fjället - välj ditt eget tempo
- 11:30 - Värmande lunch med kaffe & energi
- 12:30 - Yoga Nidra på fjället
- 13:00 - Slow running eller vandring tillbaka till Fjällnäs
- 14:30 - Mellanmål och förfriskningar
- 15:00 - Vibepass! Välj mellan Dans i Aula Capella eller träning i Ladan
- 15:45 - Spa-slot #1
- 17:00 - Spa-slot #2
- 15:00 -18:00 - Möjlighet att boka en avslappnande massage (20 min, begränsat antal)
- 18:30 - Föreläsning, Mod att Leva med Ida Kjos i Aula Capella
- 20:00 - Middag i Restaurang Näset

Lördag

- 07:00-08:30 - Morgonyoga i Aula Capella (tidsbokade slots) eller uppiggande träning i naturen
- Från 08:00 - Frukostbuffé
- Äventyr på fjället:
 - 09:30 - Löpning till Bolagen eller
 - 10:00 - Vandring till Anderssjöåfallet
- 12:00 - Lunchpaket avnjuts ute i naturen
- 12:45 - Vandring/löpning tillbaka mot Fjällnäs
- 14:00 - Vibepass! Välj mellan Dans i Aula Capella eller träning i Ladan
- 14:30 - Mellanmål och förfriskningar
- 15:00 - Spa-slot #1
- 16:30 - Spa-slot #2
- 15:00 -18:00 - Möjlighet att boka en avslappnande massage (20 min, begränsat antal)
- 19:00 - Avslutningsmiddag
- 21:00-01:00 - Avslutningfest

Söndag

- 07:00-08:30 - Morgonyoga i Aula Capella (tidsbokade slots) eller uppiggande gympa i naturen
- Från 08:00 - Frukostbuffé
- 11:00 - Utcheckning & tack för den här helgen!