



Tjejkickoff i Fjällbacka 2017

Följ med på årets Tjejkickoff i Fjällbacka och låt oss vaccinera dig mot stress!

Boka in sommarens energiboost 28-30 juni!

I årets Tjejkickoff i Fjällbacka, som är det tredje året i rad, fokuserar vi på inre och yttre välbefinnande. Vi kommer att ge dig nycklar mot stress och utbrändhet. Vi kommer att lära oss beprövade sätt för problemlösning, träna självförsvar, lära oss om nyttiga mellanmål mm. Men det blir en massa mer! Bland annat flärd i form av modeshow och hur vi fixar oss till fest, rörelseglädje på Lindas danspass och styrka på Camillas SomaMove. Ja programmet är som vanligt fullspäckat – inte minst med skratt!

Program

ONSDAG 28 juni

10.00 Välkomstinfo med fika

10.30-12.00 TANKE - KÄNSLA - KROPP - BETEENDE

Förstå hur de påverkar varandra. Hur fungerar kroppen och hjärnan vid stress? Vad kan jag göra för att bryta mönster?

Föreläsning varvat med mindfulness och andningsövningar.

12.30 Lunch

13.30 BOXMIXPASS

Ett pass med slag, sparkar inspirerat från kampsport .Vi lägger till go musik , roliga steg och glädje och tränar oss till att bli ännu starkare kvinnor !

15.00 DET GÖMDA SOCKRET

Det gömda sockret - Sockret smyger sig in i olika former och utseenden i våra livsmedel. Vad innehåller vår mat, vad finns det för sötningsmedel och vet vi vad vi stoppar i oss ?

17.00 SOMAMOVE

En holistisk träningsform som ger träning för kroppens stora och små muskler och den berör många av de långa muskelkedjorna/bildvävskedjorna i kroppen. Du tränar kondition, styrka, spänst, balans, rörlighet och koordination.

19.00 Middag

TORSDAG 29 juni

07.45 SJÄLVFÖRSVAR

Vi tränar självförsvarstekniker och fokuserar på att nyttja angriparens rörelse och styrka till vår egen fördel.

09.00 Frukost

10.00 HITTA DITT RÄTTA UTTRYCKSÄTT

Vi ägnar mycket tid att se bra ut på alla sätt och vis. Hur vore det om vi lade lika mycket tid på att visa att vi mår bra? Då skulle vi se bra ut på ett helt nytt sätt!

12.00 Lunch

13.00 DANSPASS

Vi provar att släppa loss vår inre "diva" i ett spännande danspass . Glädje, humor och svett utlovas. Medtag skor med klack och klänning eller kjol med lite "swing" i för att hitta rätta känslan.

14.30-15.30 SUPERMELLANMÅL

Här får vi lära oss hur vi skall boosta oss med nyttiga mellanmål och blir guidade i rawfoodens värld. Gröna och gula drinkar kan det bli...

16.00 FESTFIX

Hur gör man för att lyckas bli så där snygg. Linda delar med sig av många knep och handfasta råd hon lärt sig under åren i skönhetsbranschen. Hårstyling, makeup och kläder kommer att visas diskuteras och demonstreras.

18.30 Middag med efterföljande MODEVISNING

Sommarens mode visas upp av de lokala butikerna i Fkällbacka samt smink – och håruppsättning.

FREDAG 30 juni

07.45 YOGA

Vi mjukar upp oss och blir medvetna om hur vår kropp fungerar när vi andas rätt och stretchar. Ett skönt pass för knopp o kropp.

09.00 Frukost och utcheckning av rum

10.30 PROBLEMLÖSNING

Lär dig beprövade sätt för problemlösning. Kan användas till allt från sömnproblem till vart vi ska åka på semester.

12.00 Lunch och avslutning

Vi ser fram emot härliga dagar tillsammans med dig!

Välkomna!

Linda, Maria & Camilla



Linda Arnstrand

Driver företaget [Recreate](#). Arbetar som frisörlärare, image-konsult, designer och föreläsare. Har arbetat med träning i mer än 20 år och är utbildad inom Yoga, jazz/show/funk dans, zumba och tennis.

Maria Berglund Gyllsten

Legitimerad sjuksköterska med specialistutbildning i psykiatri samt steg 1 utbildning i kognitiv psykoterapi. Mångårig erfarenhet av egen verksamhet för personer med psykiska funktionshinder. Vill nu lära ut och ge redskap för att motverka psykisk ohälsa genom kunskap och förebyggande aktiviteter. En jäkel på självförsvar dessutom!

Camilla Jonsson

Driver företaget [Good Days](#). En inspiratör och omtyckt föreläsare som utöver föreläsningar inom hälsa skapat ett eget varumärke med Superfood samt driver webbutik med hälso- och måbraprodukter. Utbildad Rawfood instruktör som brinner för att sprida kunskap inom god och hälsosam mat.

PRIS OCH BOKNING

Pris 3495:- per person för 3 dagar. Inkluderar: föreläsningar, träningspass, modevisning, mellanmål, 3 luncher och 2 middag samt del i dubbelrum på Stora Hotellet i Fjällbacka. Pris utan logi är 2.955:- per person.

För mer information/bokning maila 365@gooddays.se eller ring 0707-60 80 33



365 Good days i samarbete med



