

TAHKO SPA HOTEL

Karita Tykkä

HYVINVOINTIVIIKONLOPPU

2.-4.10.2020

Viikonloppu voimaannuttaa, energisoi ja antaa uutta inspi-raatiota kohti kesää – terveenä, myönteisenä ja elinvoi-maisena. Viikonloppuun jälkeen kotimatalle lähtee joukko tasapainoisempia, säteileviä ja hyväntuulisia ihmisiä, joilla on takataskussaan pussillinen työkaluja energisem-pään elämään. Nautimme herkullista ja ravintorikasta ruokaa, nukummme hyvin, rentoudumme, juttelemme, energisoidumme, tasapainotumme ja saamme uutta ymmärrystä sekä oivalluksia mielen voimasta, terveyden ja kauneuden saloista.

OHJELMA

Perjantai 2.10.

Alk. 16.00 Majoittuminen Tahko Spa Hotelliin
20.00 Tutustuminen ja alkujutustelut

Lauantai 3.10.

8.00-9.00 Aamuharjoitukset ja kehon elinvoiman sekä energian vahvistaminen
9.00-10.00 Aamiainen yhdessä
10.00-12.00 Vaellus ja esimerkiksi ikävästä tunteesta irti päästämisharjoitus
12.00 Luento 45 min
14.00 Lounas
15.30-17.30 Tilaa kysymyksille sekä rentoutus- tai läsnäoloharjoitus
17.30-19.30 Omaa aikaa leväten tai Tahko Spa Hotellin palveluista nauttien
20.00 Illallinen yhdessä – tilaa kysymyksille, herkullista ruokaa ja läsnäoloa

Sunnuntai 4.10.

8.30-9.30 Aamunharjoituksia ja ohjattu meditaatio
9.30 Kiireetön ja herkullinen aamiainen. Aikaa kysymyksille, ajatusten ja kokemusten jakamiselle.
11.00 Eteenpäin omaehtoista nautiskelua Tahko Spa:ssa tai Tahkon upeissa maisemissa ja hymyssä suin sekä inspiroituneena kotimatalle.

Hinnat alk.

310 €/hlö/2 vrk/4 hh Vuori Apartment
315 €/hlö/2 vrk/3 hh Golf apartment
340 €/hlö/2 vrk/2 hh Golf Apartment
Sis. majoitus, ohjelma sekä ohjelmassa mainitut ruokailut.

Olen koulutukseltani Life Coach, meditaatio-ohjaaja, positiivisen psykologian harjoittaja sekä holistinen hyvinvointi-valmentaja

TAHKO

SpaHotel

TAHKOSPA.FI

Varaukset ja ilmoittautumiset:

2.9.2020 mennessä Tahko Spa Hotellin myyntipalveluun puh. 0600 550 147 (0,8 €/min + pvm/mpm) tai sales@tahkospa.fi. Ilmoitathan myös mahdollisista erityisruokavalioista.
Ryhmäkoko: min. 20 hlöä ja max. 30 hlöä