

TAHKO SPA HOTEL

Karita Tykkä

HYVINVOINTIVIIKONLOPPU

15.-17.1.2021

Viikonloppu voimaannuttaa, energisoi ja antaa uutta inspi-
raatiota kohti kesää - terveenä, myönteisenä ja elinvoi-
maisena. Viikonlopun 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,
energisoitumme, tasapainotumme ja saamme uutta
ymmärrystä sekä oivalluksia mielen voimasta, terveyden
ja kauneuden saloista.

OHJELMA

Perjantai 15.1.

Alk. 16.00 Majoittuminen Tahko Spa Hotelliin
20.00 Tutustuminen ja alkujutustelut

Lauantai 16.1.

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 17.1.

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:

18.12.2020 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