



BOOST FOR BODY&MIND

Vill du ge dig själv en härlig träningsintensiv helg? Är du sugen på att slipa din löp teknik, förbättra din yogiska balans eller öka din rörlighet? Vill du dessutom vidga din mentala styrka? Då ska du boka försommarens skönaste boost. Vi har samlat några av landets främsta instruktörer inom löpning, yoga, meditation och funktionell träning – under en helg – och under ett tak. Taket är Hällsnäs och ligger längst ut på ett näs, mitt ute i sjön, men ändå bara en kvart från Göteborgs centrala delar. Vissa av passen är utomhus, vilket passar extra bra då skog, berg och hög syrehalt väntar alldeles runt knuten. Välkommen med din anmälan!

Anmälan görs till jenny@bodymindworks.se
Begränsat antal platser!

OBS!

Fredag 9 juni

17.00-18.15 Dynamisk löpningsklass, Matthew Griffiths

Ett dynamiskt och teknikfokuserat utomhuspass där du lär dig att förbättra din position, kontroll och hastighet när du springer.

18.45-20.15 Yoga för dig som tränar, Monika Björn

En workshop för alla som behöver få in mer rörlighetsträning i sitt träningsupplägg, även för dig som aldrig satt dina bara fötter på en yogamatta.

20.30 Middag – asiatiskinspirerad, matig sallad

Kvällsbastu och bad i sjö för den som vill

Lördag 10 juni

8.30-10.00 Chakra Power, Jenny Larsson

En kraftfull, flödande yogaklass som lösgör spänningar och blockeringar så att energin ska kunna flöda fritt.

10.30-12.00 Inversion play, Elaine de Souza

En dynamisk yogaklass med fokus på inversioner och handstående där du med några enkla principer lär dig att utveckla din egen praktisering mot ett handstående. Elaine undervisar i vikten av linjering för både nybörjaren till den som kommit längre.

12.00-13.30 Brunch

13.30-14.30 Breath Walk, Martina Everding

Breathwalk är en underbart meditativ promenad kopplad till olika andningsmönster som påverkar kropp och själ på ett positivt sätt.

13.30-14.30 Funktionell träning utomhus, Arnold Mulandi

PT:n Arnold utmanar din funktionella styrka med stationsövningar i terrängen!

15.00-16.15 Open your heart, Alexandra Giers

Under denna yogaklass öppnar vi upp för kärlek och mod genom att öppna upp hjärtats portar både fysiskt och mentalt. Du får utforska och känna bakåtfällningarnas fantastiska effekter.

16.30-18.00 Let yourself be soft – Yinyoga, Johanna Alvin

Stress, oro, sorg och alla slags erfarenheter samlas i den fysiska kroppen och under den här klassen låter vi oss själva gå genom alla lager, utifrån och in för att samla energi och släppa taget om det vi inte längre behöver.

HELA-HELGEN-BOOSTEN, 2 650 kr/pp (del i dubbelrum) 2.800 kr (enkelrum)

- Del i dubbelrum eller enkelrum (incheckning från kl. 15.00)
- Alla klasser / workshops
- Kvällsmiddag
- Bastu och bad i sjö
- En härlig frukostbuffé
- Dignande lördagsbrunch

LIGHT-BOOSTEN FREDAG, 800 kr

- Fredagens klass / workshop
- Kvällsmiddag

LIGHT-BOOSTEN LÖRDAG, 1 200 kr

- Lördagens klasser / workshops
- Dignande lördagsbrunch

Vi presenterar stolt:

Matthew Griffiths

Matthew is an education provider and personal trainer within the fields of health and fitness, and has presented his ideas in over 25 countries. He developed the 70 workouts in the CASALL T.O.D – Training of the Day. Griffiths also co-developed the CASALL HIT concept, and is featured in the CASALL H.I.T iPhone training app. Working as a PROCEDOS Master trainer, he teaches industry professionals and consults for organizations such as Y.M.C.A, AFPT and The Academy PT school.

www.mattgriffiths.com

Monika Björn

Monika har arbetat med träning på heltid i över 20 år, både i Sverige och internationellt. Hon har varit yogalärare sedan slutet av nittioalet och är en av skaparna bakom flera framgångsrika koncept, som Hot MOJO och Yoga for Athletes. Hon har nyligen skrivit boken "Yoga för dig som tränar".

www.monikabjorn.se

Jenny Larsson

Jenny driver Bodymind Works som har som vision att utveckla och optimera människors mentala och fysiska styrka. Jenny inspireras av många olika yogastilar men har sin utbildningsplattform inom Globalyogan. Under tre år byggde hon upp en personlig och kvalitativ yogastudio i Mölnlycke med ett brett utbud av yoga och funktionell träning. Jenny är även certifierad mindfulnessinstruktör.

www.bodymindworks.se

Elaine de Souza

Elaines arbetade som dansare och koreograf innan hon startade sin yogaresa för 14 år sedan. Hennes specialitet är teknisk och dynamisk vinyasayoga, och hon har en förkärlek till balanser och handstående. Elaine har över 20 års erfarenhet av att undervisning och har mött tusentals elever i små och stora grupper.

www.elainedesouza.com

Martina Everding Olsson

Martina är sedan 2004 internationellt diplomerad kundalinyoga- och mediationslärare. Hon är även utbildad mediyogainstruktör, barn- och gravidyoga, poweryoga, gongyogalärare samt breathwalkinstruktör.

www.molnlyckeyoga.se

Arnold Mulandi

Arnold is an international licenced personal trainer with 20 years of experience from working with personal performance on different levels. Whether working with professional athletes or people who want to make a positive change in habits.

Alexandra Giers

Alexandra är utbildad inom hatayogan (200 tim RYT-licens) samt certifierad Globalyogainstruktör.

Johanna Alvin

Johanna är idrottsläraren som numera är yogalärare på heltid och driver studion FLOW i Göteborg. Hon är utbildad i Vinyasa Flow och Embodied Yin och är med och utbildar i densamma. Johanna är även utbildad i Global Yoga och är ambassadör för Casall.

www.studioflow.se

