

Må Bra Dagen

Det här är en dag du inte vill missa!
Träning, hälsosam kost och avslappning.

Lördagen den 20 oktober

Välkommen på en riktig Må Bra Dag vid vackra Ensjön med träning, inspirerande föreläsningar och god, sund mat. Må Bra Dagen är en heldag då du bara kan tänka på dig själv, få inspiration och ladda batteriet inför vintern!

Plats

Vackra Ensjöholms by vid Ensjön (Åselstad, Norrköping)

Dagsschema

- 9.00 Samling på Gransjöbadets parkering, Åselstad
- Morgonpromenad
- Hälsotika
- **Föreläsning "Tänk träning - välj träning"** en inspirationsföreläsning om träningsglädje och att få in träningen som en naturlig del av vardagen. Föreläsare: Lisa Dahlberg, Naturkicken
- **Yoga vid Ensjöholms strand**, med Isabelle Rosberg
- Härlig höstlunch tillagad av Liselotte Tärning, Medveten Kost
- **Föreläsning "Ät medvetet – bli pigg och få kraft"**, inklusive frågestund. Föreläsare: Liselotte Tärning, Medveten Kost
- Hälsotika
- **Uteträning med Naturkicken**, välj mellan ett CrossNature pass eller stavgång med styrkeövningar.
- Inspiration att ta med hem
- 17.00 Avslutning



Lisa Dahlberg



Liselotte Tärning

Allt detta får du

- Lunch och hälsotika
- Två inspirerande föreläsningar
- Yogapass
- Uteträning med Naturkicken
- Välfylld goodie-bag
- Bra rabatterbjudanden från Naturkicken och Medveten Kost

Pris

690:-

Anmälan

Mer information och anmälan till Må Bra Dagen på www.naturkicken.se, begränsat antal platser. Anmäl dig redan idag, senast 10 oktober!

Hör gärna av dig om du har frågor till:
Liselotte Tärning

liselotte@medvetenkost.se, 070-518 84 42

Lisa Dahlberg

lisa@naturkicken.se, 076-946 19 77