

Hyvinvointiviikonloppu naisille 2.–3.10.2021



Naisten unelmaviikonloppu

Unelmaviikonloppuna pysähdytään hyvinvoinnin, oman näköisen elämän ja unelmien äärelle Karjalohjan luonnonkauniissa maisemissa Lohja Spa & Resortissa 2.–3.10.2021.



Viikonlopun
majoituspaketti

189 € | 352 €

hlö / 2hh | 2 hlöä / 2hh

1 hengen huonelisä 34 € / vrk

sisältää majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämys-
kylpylän käytön.

LAUANTAI 2.10.

11.30 Saapuminen ja tervetuliaismalja

12.00–13.30 Itsensä johtamisen taito -valmennus:
kirkasta arvosi, optimoi ajankäyttösi, opi sanomaan ei
ja saavuta tavoitteesi.

13.45 Lounas

14.30 Huoneisiin asettuminen

15.00–17.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi:
valmennus kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

17.30 Illallinen

Kuntosali avoinna klo 21.00 asti

Kylpylä avoinna klo 22.00 asti

SUNNUNTAI 3.10.

7.30–8.15 Yogavenyttely

8.30 Aamiainen

10.15–14.00 Unelmakartta workshop:

pysähdy omien unelmiesi äärelle ja luo oma polkusi kohti
omannäköistä elämääsi. Henkilökohtainen unelmakartta
auttaa Sinua kirkastamaan ja vahvistamaan tavoitteitasi ja vie
Sinua kohti unelmiasi. Varaathan mukaasi valokuvan itsestäsi.

Välipalat tarjoillaan unelmakarttojen lomassa.

12.00 mennessä huoneiden luovutus

*Valmentajanasi toimii Jenni Öhman. Jenni on LCF Life Coach,
Personal Trainer, Ravintovalmentaja ja Psykykinen Painon-
hallintavalmentaja, jonka elämäntehtävä on auttaa ihmisiä
unelmoimaan, oivaltamaan omat vaikutusmahdollisuutensa
ja saavuttamaan unelmansa.*

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 12.

LOHJA
SPA & RESORT

Ylhäntie 1, Karjalohja
myynti@lohjaspa.fi
puh. 030 608 40
www.lohjaspa.fi