

Hyvinvointiviikonloppu naisille 15.–16.5.2021



## Naisten unelmaviikonloppu

Unelmaviikonloppuna pysähdytään hyvinvoinnin, oman näköisen elämän ja unelmien äärelle Karjalohjan luonnonkauniissa maisemissa Lohja Spa & Resortissa 15.–16.5.2021.



Viikonloppun  
majoituspaketti

189 € | 352 €

hlö / 2hh | 2 hlöä / 2hh

1 hengen huonelisä 34 € / vrk

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

### LAUANTAI 15.5.

11.30 Saapuminen ja tervetuliaismalja

12.00–13.30 Itsensä johtamisen taito -valmennus:  
kirkasta arvoasi, 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 16.5.

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 Painonhallintavalmentaja, 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](http://www.lohjaspa.fi)