

Hyvinvointiviikonloppu 14.–15.5.2022



## Unelmaviikonloppu

Unelmaviikonloppuna pysähdytään hyvinvoinnin, oman näköisen elämän ja unelmien äärelle Karjalohjan luonnonkauniissa maisemissa Lohja Spa & Resortissa 14.–15.5.2022.



### LAUANTAI 14.5.

11.00 Saapuminen ja tervetuliaismalja

11.30–13.00 Ihana minä -valmennus:

löydä sisäinen ihanuutesi ja vahvempi itsetunto.

13.15 Lounas

14.00 Huoneisiin asettuminen

15.00 Yhteinen kävelylenkki

16.00–18.00 Omannäköinen elämä -valmennus:

kirkasta arvosi, vapaudu rajoittavista uskomuksista ja löydä oma polkusi kohti omannäköistä elämää.

18.30 Illallinen

Kuntosali avoinna klo 21.00 asti

Kylpylä avoinna klo 22.00 asti

### SUNNUNTAI 15.5.

8.00–8.45 Kehonhuolto

10.30 Mennessä aamiaisen

11.30 Huoneiden luovutus

11.45–15.00 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.

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

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 12.

Kaikki ohjelma on vapaaehtoisista.

Viikonlopun  
majoituspaketti

199 € | 233 €

hlö / 2hh

hlö / 1hh

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

Tule jo perjantaina tarjoushinnalla  
50 € / hlö / 2hh ja 84 € / hlö / 1hh.  
Tarjous sisältää aamiaisen ja  
kylpylän sekä kuntosalin käytön.

**LOHJA**  
SPA & RESORT

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