

Stressfrihet, avkoppling och glädje i Spanien i höst!

Nu har du möjlighet att åka på en resa för kropp och själ, med avkoppling i fokus med coacherna Malin & Nina och med underhållning av Johan Östberg!



Välkommen på en underbar vistelse i Aguilas, sydöstra Spanien, där vi guidar dig till avslappning och förståelse för var oro och stress egentligen kommer ifrån. Vi berättar också hur vi kan leva i mer glädje när vi är de bästa versionerna av oss själva och att detta inte kräver någon speciell teknik eller metod. Vi promenerar i härlig miljö, njuter av god mat och har Johan Östberg med oss, som bidrar med sång och underhållning.

Vi har underbart sköna dagar på Hotel Puerto Juan Montiel, ett 4-stjärnigt Spa-hotell vid havet, och schemat är enkelt och lättsamt, med fri tid på eftermiddagarna.

Tid: 3-8 november 2019

Pris: 7.995 kr i enkelrum med halvpension (frukost och middag).

Specialpris för medlemmar av 1,6 miljoner klubben: 6.995 kr, varav 500 kr/bokad biljett går till stiftelsen "Kvinnor & Hälsa".

Allt detta ingår:

- Logi i enkelrum, fem nätter
- Halvpension – frukost och middag inkl. dryck
- Välkomstdrink
- Förmiddagsaktivitet/föreläsning med Malin & Nina
- Musikunderhållning med Johan Östberg
- Festmiddag sista kvällen (inkl Cava)

Flyg och transfer bokas själv (vi tipsar gärna om detta).

När: 3-8 november 2019

Plats: Hotel Puerto Juan Montiel, Aguilas, Spanien

Pris: 6995 kr per person för medlemmar av 1.6 miljoner klubben, varav 500 kr går till stiftelsen "Kvinnor & Hälsa". Meddela ditt medlemsnummer vid bokning.

Sista anmälningsdag: Säkra din plats genom att betala in 3000 kr senast den 30 april 2019. Resterande betalas in senast den 30 juli 2019. **OBS! Endast 20 platser!**

Bokning och info: Malin Olrud, info@malinolrud.se 0733-160760 eller Nina Koivumäki, info@ombalans.se 0739-833430

"Vi är de bästa versionerna av oss själva när vi upplever sinnesro, glädje och harmoni. Härifrån kan vi leva med god energi och skapa bättre relationer med våra nära och kära."

Om Malin Olrud & Nina Koivumäki:

Vi är stresspedagoger och 3P Coacher! Vi brinner för möten och sammanhang som lyfter, utvecklar och bidrar till människans välmående. Vi vet att sinnesron kommer inifrån och att vi kan öka livskvalitén genom att se vad som finns bortom tanken. Vi arrangerar event, föreläsningar och resor för individer och grupper med fokus på glädje och stressfrihet.



livets
kappsäck



Om Johan Östberg:

Johan slog igenom i tv-programmet Fame Factory 2004. Han har jobbat för SVT i olika produktioner, bl a som programledare i Boom Shakalack. Sedan 2004 föreläser han runt om i Sverige och inspirerar genom sina erfarenheter och sin musik.

Hjärtligt välkomna!

Malin Olrud www.malinolrud.se

Nina Koivumäki www.ombalans.se

Johan Östberg www.johanostberg.com

i samarbete med 1,6 miljonerklubben och BlomsTryckeri

M.O.N.K
Inspirational Events



Populära produkter:

- Flyers
- Broschyrer
- Tidningar
- Foldrar
- Vykort
- Visitkort
- Kuvert
- Etiketter
- Blanketter



1,6 miljonerklubben

Hälsa och livskvalitet för **alla** kvinnor