



Ann Wilson



Jonas Colting



Anna Zetterberg



Mi Rydell



Ladies

SPA & HEALTH CAMP

HOTEL SKANSEN, BÅSTAD

Årets tjejhelg med inspirerande föreläsningar och träningspass

10-11 mars 2012

Hotel Skansen

På Hotel Skansen väntar upplevelser runt varje hörn. Vi har en nyrenoverad SPA-avdelning där du kan unna dig välgörande bad och behandlingar, ett härligt Kallbadhus med bastu och havet på alla sidor och prisbelönta Restaurang Sand som välkomnar till en värld av smakupplevelser.

Ladies SPA & Health Camp Paket

Under Ladies SPA & Health Camp sätter vi motion, hälsa och välbefinnande i fokus. Vi kombinerar avslappnande stunder i vårt sköna SPA med inspirerande föreläsningar och energigivande tränings- och danspass. I paketet har du fri tillgång till SPA-avdelning och Kallbadhus.

- härlig stor lunchbuffé
- trerätters supé och pianobar i Restaurang Sand
- övernattnig i våra bekväma rum
- välsmakande frukostbuffé

Pris: 2 295kr/pers i dubbelrum

Paketet bokas på 0431-55 81 20

eller info@hotelskansen.se

Vill du stanna en extra natt? Meddela oss när du bokar så erbjuder vi dig förmånliga priser.



HOTEL SKANSEN

Båstad

SPA • Konferens • Äventyr

Hotel Skansen – En del av Scandinavian Resort



Ladies SPA & HEALTH CAMP

Hotel Skansen presenterar
ett inspirerande program
för en fantastisk tjejhelg!
10-11 mars 2012

Lördagen 10/3

10.00 Registrering – Ladies SPA & Health Camp 2012!

10.30 Zumba med Anna Zetterberg

Vi rivstartar dagen med ett fartfyllt zumbapass som får dig att både le stort, sjunga med och svettas! Inspirerande Anna Zetterberg är flitigt anlitad som zumbainstruktör och har en gedigen erfarenhet inom träning. Ni får även träffa Anna på söndag där hon avslutar med sin tankeväckande föreläsning "Balans i livet".

12.00 Vår härliga lunchbuffé står uppdukad i Restaurang Sand

Njut av vår gedigna buffé bestående av varmrätter, salladsbuffé och soppa i vår prisbelönta restaurang med underbar havsutsikt.

13.30 Föreläsning med Jonas Colting – Den nakna hälsan

Jonas Colting gör skäl för epitetet "Sveriges tuffaste idrottsman"! Detta genom att hålla sig i världstoppen i den hårdaste konditionsidrotten av dem alla; triathlon. Med 20 års elitidrottande bakom sig har Jonas en bred kompetens inom en mängd olika områden. Detta har resulterat i två böcker samt en mängd olika artiklar och krönikor i olika sammanhang. Under sin föreläsning kommer Jonas att leverera sina bästa tips, skarpaste resonemang och tydligaste argument som kommer att inspirera och motivera dig att göra de förändringar som leder till bättre hälsa och mer energi. Jonas varvar skratt med eftertanke och humor med allvar. Dessutom sticker han mer än gärna ut hakan och punkterar konventionella åsikter och gamla kunskaper och bjuder in till diskussion.

Läs mer om Jonas på www.colting.se.

16.30 Valfri aktivitet & afternoon tea

Unna dig egen tid, välj en aktivitet om du vill och njut av vårt goda afternoon tea. Vi rekommenderar följande aktiviteter;

- Kör ett pass i vårt välutrustade gym, vår personliga tränare kommer att finnas tillgänglig mellan kl. 16.30 – 18.30 för att hjälpa dig med tips och råd
- Avslappningspass "Body Flow" med Anna Zetterberg mellan 16.45-17.30
- Passa på att få en avkopplande SPA-behandling (bokas i god tid före ankomst)
- Njut av vårt nyrenoverade spa med upplevelseduschar, pool, relaxavdelning mm
- Få tips av våra spa-terapeuter när det gäller hudvård och make-up och utnyttja fina erbjudande i SPA-shopen
- Besök vårt härliga Kallbadhus med bastu, japansk uppvärmd utomhuspool samt lounge
- Ta en promenad längs med strandpromenaden
- Hyr Centercourten för en tennismatch och spela där många stora tennisstjärnor har spelat

19.30 Fördrink, middag och pianobar i Restaurang Sand

Vi inleder kvällen med en fördrink för att sedan avnjuta en tre-rätters supé. Dagen avslutas med mingel och musik i pianobaren.

Söndagen 11/3

7.00-10.00 Frukost i Restaurang Sand

Välkommen till vår välsmakande frukostbuffé med allt man kan önska för en bra start på dagen.

08.00-08.30 Löptur med Jonas Colting eller powerwalk med Anna Zetterberg

Valfri morgonaktivitet för den morgonpigga! Följ med Jonas på en löptur eller kör powerwalk med Anna.

09.00 Föreläsning med Mi Ridell – Våga vara glad

Mi får ofta frågan hur hon kan vara så glad jämt. Under denna energisprakande föreläsning berättar hon om hur tankarna påverkar känslorna, hur vår kroppshållning biokemiskt inverkar på hur vi mår, varför leenden påverkar både oss och omgivningen och hur vi kan skapa en bättre relation till vår omgivning genom att lära oss kroppspråkets spännande grammatik. Dessutom får vi lära oss tekniker för att befinna oss i nuet genom mindfulness. 71% av svenskarna är glada enligt en färsk undersökning, vi toppar inte alls listan över antal självmord och deppighet. Det är en förlegad myt. Så våga vara glad! Det är rena hälsokuren!
Läs mer om Mi på www.mi.ridell.com

10.00 Danspass med Ann Wilson

Ann har en gedigen dansbakgrund och är bl a sjufaldig australiensisk professionell mästare i standarddans och utsedd till svensk mästarinna i latin- och standarddans inte mindre än 6 gånger. Hon driver Wilson Dance Center i Helsingborg, sitter i juryn i populära tv-programmet Let's Dance, dömer svenska och internationella danstävlingar, designar smycken och föreläser. Låt färgstarka Ann och dansen visa vägen! Läs mer om Ann på www.annwilson.se

11.30 Föreläsning med Anna Zetterberg – Balans i livet

Många prioriterar bort träning och hälsa när tiden inte räcker till och kanske till och med sätter alla andra före sig själv? Att få balans i livet låter som en utopi men här ger Anna dig konkreta råd som gör det lättare att få livspusslets alla bitar att passa ihop. Anna är i grunden civilekonom med inriktning mot organisation och verksamhetsstyrning och driver företaget What's your Motive som fokuserar sig på personlig effektivitet. Missa inte detta tillfälle att få konkreta råd och verktyg som du kan använda såväl privat som i arbetslivet!
Läs mer om Anna på www.motive.se
Lättare fika serveras i anslutning till föreläsningen.

12.30 Avslutning

Passa på att göra ett besök på mysiga Sand's Bakficka innan det är dags för hemfärd. Uppge att du har deltagit på Ladies SPA & Health Camp så får du ett trevligt erbjudande på utvalda lunchpaket.

