

# more

## ACTIVITIES

STHLM-SÄLEN-ÅRE-VISBY-PALMA

# YOGA

Det finns knappt någon skönare känsla än att sträcka ut kroppen ordentligt efter en hel dag på konferens. Våra yogapass passar alla, även de som tidigare inte har testat yoga.



Yoga är en fysisk men lugn träningsform som ger styrka och smidighet till hela kroppen samt får hjärnan att slappna av efter en hel dags fokusering. Precis som våra andra aktiviteter kan ett yogapass planeras helt utifrån gruppens önskemål och behov, med rörelser som även nybörjare kan känna sig bekväma med. I denna aktivitet kan alla delta utifrån sin egen dagsform och bli inspirerade att även i framtiden lägga fokus på sitt eget välmående.

INOMHUS / UTOMHUS

TRÄNING

NYBÖRJARVÄNLIGT

HÄLSA

- ★ Ingår i priset: All utrustning (mattor, ev. filtar) och professionell instruktör
- ★ Bra att veta: Aktiviteten kan hållas både utomhus / inomhus och anpassas efter gruppens önskemål. Egna träningskläder.  
Tidsåtgång: 1h - 1,5h.
- ★ Pris: 375 kr / person + startavgift\* (ex.moms)

\*Startavgiften baseras på gruppens storlek: 8-19 pers. 2500kr, 20-49 pers. 3500kr, 50- pers. 4500kr

**HAR DU FRÅGOR OM AKTIVITETEN? KONTAKTA OSS GÄRNA PÅ BOKNING@MOREACTIVITIES.SE ELLER 08-655 00 85!**