

Tillsammans med Clarity in Life kan du välja på ett antal aktiviteter för att finna balans mellan kropp och själ.

### **Aktivitet 30 - 90 min | 250 kr/person (min 1 500 kr max 5 500 kr)**

- MINDFULNESS – lär dig att leva här och nu.

Vill du leva ditt liv här och nu? Vill du finna balans mellan kropp och själ? Vill du uppnå mer med mindre stress?

Denna aktivitet väcker tankar och ger dig enkla och effektiva verktyg för att minska stressen, finna sinnesro och öka uppmärksamhet och fokus.

*Genomförs på plats i konferenssalen. Ingen speciell utrustning eller klädsel behövs.*

- QIGONG – energiträning (45 min)

Enkla men fokuserade rörelser som gör dig uppmärksam i nuet, lugnar din andning, och får igång cirkulationen i hela kroppen. Målsättningen är att balansera energiflödena i kroppen och på så sätt förbättra hälsan samt förebygga och lindra sjukdomar.

Denna aktivitet väcker kroppen och sinnet, ger dig en energikick och fokus.

*Genomförs i konferenssalen eller utomhus. Ingen speciell utrustning eller klädsel behövs.*

### **Aktivitet 45 - 60 min | 350 kr/person (min 2 500 kr max 5 500 kr)**

- GRUPPTRÄNING – träna i grupp – svettas och ha kul tillsammans.

Dippar energinivån och fokus framåt eftermiddagen? Behöver kroppen komma i rörelse efter en dag full av mentalt fokus och mycket stillasittande? Jobba upp en god aptit inför middagen för att sedan kunna njuta av husets läckerheter med både humöret och samvetet på topp.

Vi anpassar gruppträningsinnehållet efter era önskemål och träningserfarenhet. Cirkelträning, Tabata – en intensiv intervallträning och boxningsinspirerad träning. Fokus ligger på kondition, styrka och fettförbränning. Vi kan förlägga passet inomhus eller ute i naturen.

Denna aktivitet ger deltagarna gruppkänsla, välbehövlig rörelse och en kul upplevelse.

*Träningsklädsel behövs.*

### **Aktivitet 30 - 60 min | 350 kr/person (min 700 kr max 1 500 kr) 1-5 personer per pass**

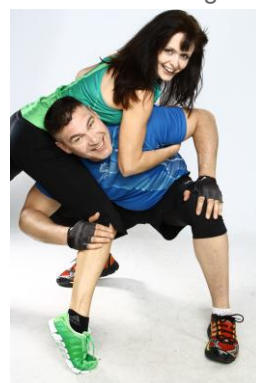
- PERSONLIG TRÄNING – få ut det lilla extra av träningspasset.

Dags att ge kroppen en riktig genomkörare? Behövs en kickstart innan dagens aktiviteter tar fart? Återfå fokus på eftermiddagen genom att aktivera kroppen.

Individuell träning alternativt gruppträning med upp till fem deltagare. Vi ser till att träningen blir effektiv med 100% fokus och motivationen på topp. Både vi och ni ger allt under träningspasset.

Denna aktivitet ger kroppen en energikick, välbehövlig rörelse och totalt fokus – en del av team building.

*Träningsklädsel behövs.*



**Clarity in Life**