



En heldag på Stora Askerön

Datum : 2024-08-18 Tid: kl 10.00 - ca 17.00

HälsoEvent bjuder in dig till sitt paradys på Stora Askerön för en dag vid havet full av aktiviteter. Huset ligger högt beläget med betagande utsikt över havet. Övervåningen är en träningslokal för tabata och yoga. En trappa leder ned från huset till en stor brygga med plats för era segelbåtar. Här finns också sjöbod med bastu & jacuzzi, fyra kajaker och två SUP-boards.

Vid fint väder:

- Samling kl 10.00
- Instruktion och film inför havskajak- och SUP-paddling
- Kajak -& SUP-paddling samt bad & fika på bryggan
- Lunch kl ca 12.30
- Tabata - härlig intervallträning till skön musik utomhus
- Yinyoga på bryggan (meditativ yoga)
- Avslutning ca kl 17.00 med en glad selfie på gruppen

Vid dåligt väder:

- Samling kl 10.00
- Tabata inomhus med havsutsikt (ha med skor för inomhusträning)
- Yinyoga inomhus
- Bastu/bad i sjöboden
- Lunch kl ca 13.00
- Instruktionsfilm Valknop/ Monkeys fist
- Tillverka din nyckelring till båten
- Avslutning ca kl 17.00 med en glad selfie på gruppen

Ta med: Badkläder, handduk, träningskläder, ev egen yogamatta

Parkering: Det finns plats för 4 bilar ovanför huset. Ett par båtar får plats vid bryggan.

Plats: Stora Askerön 493 . Använd Google Maps, så hittar du lätt. Ca 55 min från Gbg

Länkar: Web: [HälsoEvent](#) Fb: [Hälsoevent - Facebook](#) Insta: [halso.event](#)

Kostnad: 1000 kr/ person

Skicka gärna en intresseanmälan när du läst detta till info@halsoevent.com , så jag får ett hum om hur många som är intresserade.

OSA: senast 1 augusti: Först till kvarn! Max 10 personer - Minimum 5 personer .

Anmälan via mail med namn och mobilnummer till info@halsoevent.com . Bekräfta din anmälan med Swishbetalning till 0708557760 senast den 1 augusti. Skriv "GQSS 18 augusti". Kontakta mig vid matallergi, så finner vi en lösning. Mobil: 0708557760

Välkomna!

Gerd Frösing , HälsoEvent

