



# Yoga & Golf retreat på Villa Baro

## Med Jenny Hagman

### Fredag

15.00 Ankomst och In-checkning

15.30 Genomgång av helgen, smoothie serveras

16.30 Föreläsning om helhetsträning för golfare – Grunderna i min bok "stolt, stark och säker – en bok om helhetsträning för golfare"

17.30 Yogapass – MediYoga anpassat för golfare

19.30 Middag

### Lördag

Från 07.00 Frukost

09.00 Första starten på golfbanan – Idag spelar vi 18 hål och jag coachar er på banan några hål per boll. Du får chans att berätta om ditt spel och hur säsongen gått hittills, samt vad du vill utveckla under helgen.

12.00 Lunch

15.00 – 17.00 Golfträning – Fokus på grunderna i svingen och olika problem som kan dyka upp på banan.

18.00 Yogapass med fokus på att släppa på spänningar i rygg, höft och nacke genom mjuka lugna övningar och djupandning. Vi kommer avsluta med en andningsmeditation för starka nerver och lugn i sinnet.

19.30 Middag

### Söndag

07.30 Yoga med fokus på andning, rygg och axlar

09.00 Frukost

10.00 – 11.30 Träning med fokus på ditt närspel. Här kommer du få använda några av de mentala tekniker du fick lära dig under föreläsningen och under yogapassen.

12.00 Lunch

13.30 Spel 9 hål

16.15 After Golfavslutning med en kortare föreläsning



## Golf

### När

Den 13–15 augusti 2021

### Pris

6 995 kr per person del i dubbelrum i Nya flygeln

7 495 kr per person i enkelrum i Nya flygeln

Maxantal deltagare 14st

### I paketet ingår

- Två middagar
- Två övernattningar
- Två frukostar
- Två luncher
- Två föreläsningar
- Tre Yogapass
- Två Golfträningar
- Coaching på banan 1x18 hål och 1x9 hål
- Jennys bok stolt, säker och stark



VILLA  
**BARO**