



Yoga & Golf retreat

Med Jenny Hagman

Varmt välkommen till en underbar helg där helheten står i fokus. Du kommer att få ta del av träning som utvecklar dig som golfare både på och av golfbanan och ditt välmående står i fokus.

Fredag

15.00 Ankomst & in-checkning

15.30 Genomgång av helgen

16.00 Föreläsning om helhetsträning för golfare

18.00 Yogapass – MediYoga för golfare

19.30 Trerättersmiddag

Lördag

07.30 Frukost

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

13.00 Lunch

15.00 Golfträning – fokus på grunderna i svingen

18.00 Yogapass

19.30 Trerättersmiddag

Söndag

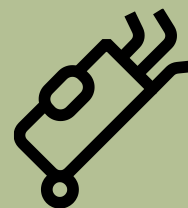
07.30 Yoga

09.00 Frukost

10.00 Träning med fokus på ditt närspel.

12.30 Lunch & avslutning

13.30 Spel 9 hål med coaching av Jenny ett par hål (möjlighet för 18 hål för den som önskar)



Golf & Yoga

När

Den 18–20 augusti, 2023

Pris

7 170 kr per person del i dubbelrum

7 870 kr per person i enkelrum

I paketet ingår

- Två övernattningar
- Två frukostar
- Två luncher
- Två Middagar
- En föreläsning
- Tre Yogapass
- Två golfträningar & ranchbollar
- 36 hål golf

Läs mer och boka på villabaro.se



VILLA
BARO