



# 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

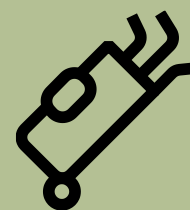
### Lördag

- 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 3–5 maj, 2024

### Pris

7 730 kr per person del i dubbelrum

8 530 kr per person i enkelrum

### I paketet ingår

- Två övernattningar
- Två frukostar
- Två luncher
- Två Middagar
- En föreläsning
- Tre Yogapass
- Två golfträningar & ranchbollar
- Coaching på banan av Jenny
- 36 hål golf

Läs mer och boka på [villabaro.se](https://villabaro.se)



VILLA  
BARO