

Konferera i hälsans tecken

Bjud in till ett energigivande och hälsosamt förmiddagsmöte på 7A Strandvägen. Dagen bjuder på en avkopplande Mindfulness Boost med Sthlm Bootcamp Factory och hälsosam mat. Vi vågar lova att ni kommer lämna oss fulla med nya tankar och en massa energi!

I paketpriset ingår:

- Möteslokal 08:00- 12:00
- Mindfulness Boost 20 min
- Smoothie & smörgås
- Dagens sallad
- Kaffe/te

Pris: 695 SEK/person*

Vill ni ut i solen? Vi fixar lunchsalladen som take away!



Mindfulness Boost

Powerboosten låter deltagarna fokusera på sig själva och få ny energi innan förmiddagsfikat. Vi börjar med 10 minuters fokus på andning, närvaro och att låta hjärnan ladda om för att sedan få röra lite på sig. Först sittandes och sedan ståendes vid sin plats. Rörelserna som ingår i powerboosten kan alla göra och fokuserar på rörlighet, stretch och energi.

Tidsåtgång: 20 min

Sthlm Bootcamp Factory

Vår vision och motto kring rörelse, hälsa och träning på företag och konferensaktiviteter är att det ska vara en lönsam investering genom ökad produktivitet och mindre kostnader för sjukskrivningar och ohälsa. Mentalt, fysiskt och socialt engagemang som främjar en hållbar aktiv livsstil som ger ett bättre välmående och livskvalité. Vi vill att ni ska må bra!

sthlmbootcampfactory.se • [@sthlmbootcampfactory](https://www.instagram.com/sthlmbootcampfactory)

*Vid bokning av grupper om minst 5 personer. Pris angivet exklusive moms.

