



SKÅVSJÖHOLM  
konferens & möten

## NYHET: BOOTCAMPYOGA PÅ SKÅVSJÖHOLM

I samarbete med Bootcampyoga erbjuder vi nu två helger med funktionell träning kombinerad med yoga.

Träningshelgerna infaller den 11-13/9 och den 20-22/11. Du anländer fredag eftermiddag och lämnar Skåvsjöholm söndag efter lunch.

För 4.190:- får du ett antal tränings- och yogapass under ledning av Jeanette Fredenberg, yogainstruktör och Ola Brunstorp, Lic PT inom funktionell träning.

Inkvartering sker i våra fina enkelrum med havsutsikt och vi njuter av Skåvsjöholms fantastiska mat.

Helgen passar vältränad som nybörjare, instruktörerna anpassar träningen efter din nivå. Vi kommer att vara så mycket som möjligt utomhus i våra vackra omgivningar.

[Mer om bootcampyoga hittar du här](#)

### ERBJUDANDE

För dig som konferensköpare erbjuder vi 200 kronor rabatt på kursavgiften. Har du frågor eller om du vill anmäla dig, mailar du bara [ann@skavsjoholm.se](mailto:ann@skavsjoholm.se)



59°N  
18°E SKÅVSJÖHOLM  
konferens & möten

