

TRÄNING PÅ STENUNGSBADEN

Träning med våra personliga tränare

EASY YOGA | 30 min

Denna enkla yoga hjälper deltagarna att bli mer uppmärksamma men också avslappnade. Det hjälper till att förbättra förmågan att fokusera och memorera. Det är en kort praxis fokuserad på att skapa medvetenhet samtidigt som du sänker stress och ångest känslor.

SAUNA YOGA | 30 min

En stund att koppla av, reflektera och stressa ner med andning, stretching och aromaterapi. Aromaterapi hjälper till att väcka sinnena. Pranayamas (andning) och lätt sittande stretching (asanas) tillsammans med akupressur hjälper att släppa kroppsspänningar. Vi doppar oss två gånger i det kalla havet för att öka produktionen av bra hormoner och balansera nervsystemet.

HATHA FLOW | 60 min

Ökar kroppens energinivåer samtidigt som det stressar ner sinnet. Hjälper till att släppa spänningar och stelhet. Uppsättning av tekniker för att föra deltagaren till ett annan mindset, känna sig gladare och mer avslappnad överlag.

YOGA NIDRA | 60 min

Aktiverar det parasympatiska nervsystemet vilket är ansvarigt för kroppens förmåga att slappna av och återhämta sig. Förbättrar sinnets kvalitet, memorering och logiskt tänkande. Hjälper till att bekämpa sömnlöshet och ångest.

YOGA 30 MIN

1-40p 2300kr
40-p 3300kr

YOGA 60 MIN

1-40p 3800kr
40-p 5000kr

BOOTCAMP

Att träning ska vara roligt är högsta prioritet för oss! Detta är ett varierat pass som boostar din ämnesomsättning. Oömma kläder och handskar rekommenderas då passet är utomhus oavsett väder. Va beredd att bli både smutsig, trött i kroppen och lämna passet med ett stort leende!

1-15p 4900kr
16-30p 6100kr
31-50p 7400kr

STATIONSPASS UTE OCH INNE

Ett effektivt utomhuspass på arenan och runt om hotellet. Roligt och utmanande intervallpass där vi hjälps åt att peppa och pusha varandra, ribban sätter du efter din egen dagsform. Passet skräddarsys efter gruppens önskemål. Populärt upplägg och som förslag så inleder vi passet med roliga, svettiga, enkla samarbetsövningar följt av tabata.

1-15p 4900kr
16-30p 6100kr
31-50p 7400kr

CORE & BALANS 30 MIN

Ett pass där vi fokuserar på bålstyrka, stabilitet och balans. Passet hålls inomhus till skön musik. Stabiliseringsövningar som skapar obalans i kroppen kommer göra att du skrattar lika mycket som du tränar hela din kropps nervsystem. Här går det lika bra med myskläder som träningskläder.

1-15p 4335kr
16-30p 5645kr
31-50p 6795kr

