



FIA HOBBS BJUDER IN DIG TILL  
**HELG RETREAT I  
VADSTENA**

Mindfulness - Qigong - Spa

13-15 JUNI, 2021  
SAMLING 12.00 VID  
VADSTENA KLOSTERHOTELL

Hela vistelsen är anpassad till Covid restriktioner  
Gruppen är begränsad till 8 personer



# HÄLSA ÄR RIKEDOM

## ÅTERHÄMTNING ÄR LIVSVIKTIGT

Föreställ dig en långhelg med tid för dig själv där du kan njuta av spa, god mat, qigong och mindfulness.

Den här helgen handlar om dig, om återhämtning och att ge näring till själen och vara snäll mot din kropp.

Jag välkomnar dig till vackra Vadstena med fantastisk natur och kultur. Vi kommer bo på det anrika Klosterhotellet vid Vätterns strand och njuta av Klosterhotellets Spa avdelning.

Här finns saltvattenpool, varm källa, bubbelpool, örtbastu, ångbad med aromaterapi, skogsbad med fotbad & aromaterapi, vilorum med vedkamin



[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)

För mer information

[fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)



# HELG RETREAT

## INFO OM HELGEN

Helgen guidas av Fia Hobbs, stresshanteringsexpert, qigonglärare, mindfulnessinstruktör.

Du får en helhetsupplevelse av qigong, mindfulness, meditation promenader och spaupplevelse.

### Priset inkluderar:

2 övernattningar Klosterhotellet  
Enkelrum med frukost

3 luncher

1 tvårättersmiddag

1 spabesök

Kursarvode

Totala summan: 7525

Mejla mig för detaljer om bokning. Max 8 deltagare.

Varmt välkommen!

Fia Hobbs



[fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)

Tel. 070 658 6865

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)

# Program 13 juni

Idag går vi ner i varv och bara njuter!  
12.00 Samling Vadstena Klosterhotell  
Lunch och genomgång av program  
Gemensam rundvandring i Vadstena  
Incheckning på Klosterhotellet  
Spa under eftermiddag och kväll

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)  
Stress  
to  
Strength

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)

# Program 14 juni

Qigong utomhus vid Vätterns strand

Frukost

Guigen qigongträning

Lunch

Mindful Walking längs Tycklingerundan

Grunderna i Mindfulness

Gemensam middag



[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)  
Stress  
to  
Strength

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)

# Program 15 juni

Qigong utomhus

Frukost

Qigong och energiträning

Gemensam lunch

Sammanfattning och avslut

Välkommen åter!

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)  
*Stress*  
to  
*Strength*

[www.fiahobbs.com](http://www.fiahobbs.com)

fotograf Annelie Johansen