

Agenda Pilothelgen på Fredriksborg Hotell

Fredag 5 april

15.00-18.00	Ankomster och incheckning
18.30-20.00	Middag serveras med näringstät, ren mat i regnbågens alla färger.
20.00-21.30	Uppstart och genomgång av helgens program.

Lördag 6 april

07.30 -08.30	Morgonpass i lugnt tempo med Kristoffer Söderström.
08.45-09.45	Frukost serveras i dagens färgtema.
10.00-11.30	Föreläsning med Louise Tjernqvist: ROOT
11.40-12.40	Träningspass med Kristoffer; tuffare pass baserat på dagens tema.
13.15-15.15	Lunch serveras i dagens färgtema. Därefter lite ledig tid.
15.15-16.15	Föreläsning med Louise: FLOW del 1
16.15-16.45	Eftermiddagskaffe/te
16.45-17.30	Föreläsning med Louise: FLOW del 2
17.30-18.00	Egen tid
18.00-19.30	Middag serveras i dagens färgtema.
19.30-20.30	En avslutande QA.

Söndag 7 april

07.30 -08.30	Morgonpass i lugnt tempo med Kristoffer
08.45-09.45	Frukost serveras i dagens färgtema.
09.45-11.30	Föreläsning med Louise; FIRE Inklusive kortare paus med förmiddagskaffe/te
11.45 -12.45	Träningspass med Kristoffer; tuffare pass baserat på dagens tema.
12.45-13.30	Egen tid
13.30-14.20	Lunch serveras i dagens färgtema
14.20-15.20	Föreläsning med Louise: LOVE del 1
15.20-15.45	Eftermiddagskaffe/te
15.45-16.30	Föreläsning med Louise: LOVE del 2
16.30-17.30	QA: Sammanfattning av helgen och hur vi kraftfullt kan påverka hur vi mår med hjälp av våra tankar och känslor och våra val vad gäller kost/näring och träning/rörelse.

Nu samlas värdefull feed back in från deltagarna, som referensmaterial till fortsatt marknadsföring av Good for you Concept; health & training concept for body and mind.

Övrigt på plats: Mobilfritt under gemensam programtid. Ingen alkohol serveras under måltiderna.

Förberedande formulär: Den 26/3 skickas ett för helgen specialutformat frågeformulär ut. Detta ska fyllas i och skickas tillbaka senast 2/4. Innehållet i formuläret behandlas strikt konfidentiellt och kommer aldrig delas med några andra än Louise, Kristoffer och deltagaren själv. Syftet med frågeformuläret är att ge våra experter förkunskaper om varje deltagares individuella förutsättningar, så de kan skräddarsy helgen för varje deltagare.

Länk till integritetspolicy för Good for you concept:

<http://static2.snowfire.io/accounts/15883/files/179.pdf?t=p8k599>