



PERSONBÄSTA 5 ÅR



Söndag 9 nov är du som kund/mottagare av vårt nyhetsbrev välkommen till Arken Hotel & Art Garden Spa i Arendal/Göteborg för att fira med oss. Det blir en eftermiddag med skratt, lärande, "prova på"-aktiviteter, chans att vinna spa-upplevelser och mycket mer.

Hålltider

13.00-17.15 Firandet pågår

13.15-13.45 Jan Tern ger smakprov ur den nya föreläsningen "Gladprester" för flow och fokus. Du kommer bl.a. att lära dig mer om den fantastiska Pomodorotekniken för ökad koncentration.

14.00-14.30 Mindfulness med Hans Blücher som är mindfulnessinstruktör, psykolog och inte minst medförfattare till boken 26 timmarsdygnet.

15.00-15.30 Smakprov inklusive verkliga smakprov ur föreläsningen MATematikerna som handlar om sund och smart matglädje.

16.00-16.50 RGRM med Ole Moe. En rolig metod som via rytmer, symboler och glädje utvecklar kopplingarna i din hjärna.

Aktiviteter under hela eftermiddagen

Bågskytte med världsmästare och OS-medaljören Magnus Petersson.

Windmill är en unik träningsmaskin som vi håller på att utveckla. Du har möjlighet att testa den. Efter fyller du i ett enkelt formulär som hjälper oss i vidareutvecklingen.

Poängpromenad där du kan vinna presentkort till Arkens prisbelönta spa.

Arken Active Health Concept är ett möteskoncept som vi har varit med och utvecklat. Lokalen liknar ingen annan. Hela tanken med den är att hålla dig pigg och fokuserad. Det gör att det känns som du får ut 65 minuter på varje timma.

Köpa böcker till fina jubileumspriser.

Anmälan: Det är kostnadsfritt men anmälan är obligatorisk. Skriv 5 år + antalet personer som kommer i meddelandefältet och skicka till kontakt@personbasta.se. Senast 29 oktober.

Adress: Arken Hotel & Art Garden Spa Nordatlanten 100, 418 34 Göteborg

Frågor: Ring 0768-147080 eller skicka ett mail till jan.tern@personbasta.se

