



# Tjejretreat på Samsö

## Mellem-rummet 3-6 juli 2018

Samsö är ett paradys för träning, välbefinnande och återhämtning.

På Mellem-rummets härliga anläggning finns det boende och en fullt utrustad träningsstudio nära till havet och underbar natur. Här träffas vi för aktiviteter, god mat, happenings och tjejsnack!



## Tisdag 3 juli

*Inkvartering under förmiddagen*

- 12.00 Hej och Välkommen!  
Lunch och egen tid  
under eftermiddagen
- 17.00 Seasonal Grace
- 18.30 Middag
- 20.00 Happening

## Onsdag 4 juli

- 07.30 MorgonYoga
- 08.30 Frukost
- 10.00 Tjejsnack
- 11.00 Seasonal Grace
- 12.30 Lunch och egen tid  
under eftermiddagen
- 18.30 Middag
- 20.00 Happening

## Torsdag 5 juli

- 07.30 MorgonYoga
- 08.30 Frukost
- 10.00 Seasonal Grace utbildning\*
- 11.00 Tai Qi (*alternativ kurs*)
- 12.30 Lunch
- 13.00 Fortsättning av kurs
- 17.00 Tjejsnack
- 18.30 Middag
- 20.00 Happening

## Fredag 6 juli

- 07.30 MorgonYoga och avslutning
- 10.00 Brunch
- 12.00 Hemfärd

*Tjejsnacket berör ämnen som till exempel känslor, hormoner, kost, träning och energi.*

## Välkommen till ett tjejtreat som kommer göra gott!

Hälsningar // Tina & Åsa

## Priser & anmälan

Pris för alla dagar: 5500:- inkl. boende, sänglinne, handduk, alla måltider i schemat samt fika, frukt och snacks. Vid betalning innan 31/3 erhålles 600:- i rabatt och priset blir då: 4900:-  
Tillägg för enkelrum: 1000:-

Anmäl dig senast den 31/3 till  
Tina, [tina@seasonalgrace.se](mailto:tina@seasonalgrace.se)  
eller Åsa, [asa@seasonalgrace.se](mailto:asa@seasonalgrace.se)  
*Anmälningsavgift för alla dagar: 1000:-*

Man kan också deltaga i träning och tjejsnack och själv ordna eget boende.  
Pris/dag: 500:- eller pris/klass: 250:-  
*Ingen anmälningsavgift gäller då.*

\*Ledarutbildning i Seasonal Grace.  
Ingår ej i paketet för tjejtreat.  
Anmälan endast till kursen är möjlig.  
Pris: 1750:- inkl. diplom och material.

Sista betalningsdag är 15/6 2018.

*Obs! Anmälan är bindande och anmälningsavgift återbetalas ej.  
Platsen kan överlätas vid förhinder.  
Begränsat antal med platser.  
Alla priser är exklusive transport.*

## Transport

*Från Sverige:* Tåg till Köpenhamn.  
Sedan tåg från Köpenhamn till Kalundborg (1h 20 min). Stationen ligger 5 min från färjan. Sedan färja från Kalundborg till Ballen (1h 15 min). Buss/taxi (ca 15 min) från Ballen till Tandsrup och Mellem-rummet. Man kan också ta bilen eller flyga från Köpenhamn till Samsö.

*Från Jylland:* Färja från Hou till Sälsvig (1h 15 min) Sedan ca 5 min bilfärd till Tandsrup och Mellem-rummet.