

Bli med på en drømmehelg med verdifull egentid i naturskjønne omgivelser på fjellet - fylt med

- inspirerende treningsopplevelser*
- foredrag og workshops i mental trening*
- utsøkt mat og drikke*
- i selskap med hyggelige mennesker som deler dine interesser*

Hvor: Camp Vierli, Rauland
Når: 1.-3. September 2017



CAMP DEILA - RAULAND!



Fysisk og mental trener Mariann Deila inviterer til en treningshelg for både kropp og hode!

Foruten å gi deg bømtevis med inspirasjon, er Marianns ambisjon at du reiser hjem igjen med økt kunnskap, bevissthet og motivasjon til å prioritere det som er viktig for deg og din helse i hverdagen som venter.

Gjør Camp Deila til din kickstart for treningshøsten 2017! Opplegget passer for alle – uansett utgangspunkt. Mariann tilpasser øktene slik at du alltid har et alternativ.

Pris

- **2.999,- pr. person** i dobbeltrom / **300,-** tillegg for enkeltrom.
- **1.999,- pr. person** for trening og måltider.

Maksimalt antall deltagere er 50 stk, så her gjelder det å være tidlig ute.

BOOK NÅ:

(+47) 35 07 23 00 / booking@raulandferiesenter.no

Foreløpig program

FREDAG 1/9-17

16.00: Ankomst / innsjekk

16:30-17.30: Foredrag i mental trening med Mariann

17.45-18.45: Endorfinkick til drivende musikk - kondisjon i intervaller

20.00: Middag

LØRDAG 2/9-17

07.00-07.30: Dynamisk stretching

07.30-08.30: Frokost

8.45-9.45: Workshop: Hvordan trene effektivt med egen kroppsvekt?

10.00-11.00 Bootcamp: Vi praktiserer det vi har lært

12.00-13.00: Lunsj

13.00-15.00: Workshop i mental trening

15.00-16.30: Gå/løpetrening i terreng

16.30-20.00: Fritid

19.30: Middag!

SØNDAG 3/9-17

08.00-9.00: Frokost

09.00-09.45: Mental oppsummering

10.00-11.00: Trening: Camp Deila challenge!

12.00-13.00: Lunsj

13.00: Avreise

**Rauland
Skisenter**