

TRÄNING & HÄLSA

Positiva effekter med barnyoga

I barnyoga ser man till hela barnet, både i kropp, sinne och själ. Det leder till exempel till att barnen blir mer medvetna om sina känslor, får bättre självförtroende och att de lättare kan koncentrera sig. Andra effekter är ökad fysisk smidighet, koordination, balans och mer energi. När barn lär sig dessa enkla teknikerna kan de precis som vuxna möta livets utmaningar lite lättare, de lär sig vad de kan göra när någon situation känns jobbig, exempelvis att hantera irritation eller ilska. För att få en balans kring prestation och stress är yoga ett fantastiskt komplement.

Genom att kliva in på sin matta och bygga upp en värld av lugn och stillhet ges barnen möjlighet till reflektion. De

kan på ett okomplicerat och naturligt sätt lära känna och hantera sina känslor. Med långsamma, avslappnande rörelser ger barnen sig ut på ett spännande lekfullt äventyr som de kan vara med att påverka. Och man jobbar alltid utifrån sina egna förutsättningar.

Tid för återhämtning och tid för vila är en naturlig del av barnyogan. Ett uppskattat moment som man ofta avslutar ett träningspass med.

ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



Framåtfällning: Sträcker ut baksidan av benen, lår och ryggrad. En position som känns lugnande och avstressande.



Barnets position: Lugnande position både fysiskt och mentalt.



Kobran: En bra position för de som tillbringar mycket tid framför dator eller framåtböjd över en mobil. Den stärker rygg och öppnar upp i bröst och axlar.



Liggande ryggrvidning: Rotationer, ryggradsvridningar eller twistar som de också kallas kan göras ståendes, sittandes och liggandes och har många positiva effekter. I yogan anses de vara viktiga för en hälsosam och frisk ryggrad.



Hundens position: Stärker överkroppen och ökar blodtillförseln till hjärnan för ökad energi.

FRÅGA ANNELI OM HÄLSA & TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar kring träning eller kost? Skicka ett mail till anneli@active-landvetter.se.



BILSEMESTER

Happydays

I SAMARBETE MED

LOKALPRESSEN

Upplys reskoden "HARRYDA" – så får du automatiskt rabattpriset.



3 nätter från 1.749:-
5 nätter från 2.899:-

Sommar vid Gardasjön

Park Hotel Oasi i Garda, Italien

Mitt i staden Garda och endast 1,5 km från Gardasjön ligger Park Hotel Oasi. Hotellet har ett stort poolområde omgivet av palmer och olivträd och runt poolen står solstolarna framme och snackbaren är klar att serva dig med kalla drycker. Här kan du se fram emot att njuta av solen och det ljuva livet på en av landets mest populära semesterdestinationer. Som granne till ditt hotell ligger det familjevänliga äventyrsbadet Gardacqua men det är också nära till den kända nöjesparken Gardaland (17 km) - här finns massor av nöjen för både stora och små. Upplev också Gardas centrum, som är typiskt italienskt med härlig semesterstämning mellan restauranger, caféer och små butiker.

Ankomst: Valfri 6/4-19/10 2019.

Turistskatt EUR 1-2 per person och dygn.

Pris per person i dubbelrum

3.949:-

Pris utan reskod 4.249:-
Pristillägg 30/6-22/8: 1.450:-
13-26/4, 30/5-29/6
och 23/8-20/9: 550:-

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 3-rätters middag med salladsbuffé
- Rum med balkong/terrass
- 4 x vinsmakning + rabatt på vin

Barnrabatt

2 barn 0-5 år gratis. 2 barn 6-11 år ½ priset.
Max. 2 barn per rum oavsett ålder.



Weekend mitt i Malmö

Comfort Hotel Malmö ★★★★★

Malmö är Skånes huvudstad och en spännande mix av influenser från hela världen, där världskända varumärken som Turning Torso och Zlatan dominerar. Närheten till Danmarks huvudstad Köpenhamn är ytterligare ett plus, då Ströget och Tivoli ligger på en brolängds avstånd. Här bor du verkligen mitt i smeten, på ett trendigt och komfortabelt hotell med en arkitektonisk pärla till huvudbyggnad, endast 128 steg från centralstationen och med Malmös stora utbud av shopping, restauranger och nöjen alldeles runt hörnet. Promenera till det charmiga vattenhållet Lilla Torg (750 m) i Gamla stan, som ligger strax bredvid Stortorget. Här hittar du massor av mysiga uteställe och restaurangerna i Malmö är förresten värda sitt helt eget kapitel!

Pris per person i dubbelrum

1.299:-

Pris utan reskod 1.449:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag
- Liten överraskning
- Fri Wi-Fi • Fri parkering
- Utcheckning söndagar kl. 18

Extranatt inkl.
frukostbuffé 500:-

Ankomst: Fredag t.o.m. 24/5 och 16/8-13/12 samt valfri 14/10-1/11 2019

Enkelrum och avbeställningskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer.
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

BESTÄLL NU PÅ

www.happydays.nu eller ring **020 79 33 84**

Kom ihåg reskoden: HARRYDA

Öppet vardagar kl. 9-17. Weekend & helgdagar kl. 10-14.