



SoulWork Summit – Så här kan en dag se ut...

Aktiv start: Promenad eller löptur i gryningen

Vi möts i stillheten innan dagen tar fart. En rask promenad eller en lugn löptur längs kusten väcker kroppen, sinnet och förnimmelsen av att vara här.

Morning SoulWork: Fascia, flöde och styrka

Vi rullar rakt in i mattan. Dagens första klass börjar med fasciafokus, lymfrörelser och närvaro i det subtila. Därifrån bygger vi kraft genom pilatesinspirerad core, vinyasa flow och yoga med tydlig teknik. En klass för hela kroppen – från grundning till expansion. Anpassningsbar för alla nivåer, men alltid med riktning och känsla. Det här är inte "stretch and relax" – det är nervsystemsträning, fysisk intelligens och själfull styrka.

Frukost med utsikt

När kroppen är vaken, är aptiten det också. Färsk frukt, krämig yoghurt, nybakat bröd, lokala ostar, oliver, tomater och örter. Du äter med händerna, i tystnad eller samtal. Det finns ingen brådska.

Styrketräning: Träna smartare, inte hårdare

Vi ses i gymmet eller på vår träningsplattform för tung styrka och smart programmering. Vi tränar inte för att bli mindre – vi tränar för att orka mer, stå stadigare och bygga en kropp som håller för livet. Fokus på teknik, resultat, hormonsmart träning och variation – anpassat för kvinnokroppen. Lär dig lyfta tungt, andas djupt och göra det för livet.

Lunch i viken eller vid poolen

Du väljer: en långlunch på en grekisk taverna vid havet eller något lättare vid poolen. Tanken är enkel – återhämta, njut, landa. Här finns tid att känna hunger och mättnad, både i kroppen och i livet.

Fritid för integration

Läs, vila, skriv, bada. Det här är ditt space. För vila är inte frånvaro av aktivitet – det är förutsättningen för verklig transformation.

Afternoon Flow: Simtur, hike & Carwash

Vi börjar i det elementära – ett dopp i havet, en vandring längs berget eller ett stilla SUP-pass. Därifrån glider vi in i dagens andra SoulWork klass.

Detta är vår "Carwash", en kraftfull metod där fysiska rörelser, andning, ljud och närvaro används för att rena systemet, frigöra känslor och släppa gammalt. Dynamiska rörelser möter breathwork, meditation i ett pass som gör dig både klarare och mjukare. Avslutas med yin och yoganidra. Vi tvättar av dagen och kommer hem till oss själva.

Middag & SoulSurfing

Vi rundar av dagen tillsammans. Gemensam middag, ibland inledd med en föreläsning eller ett samtal som sätter tonen. Vi äter gott, vi delar det som vill delas, i ord, i skratt, i tystnad.

Det här är inte bara en resa. Det är ditt summit – där du ser klart, står stadigt och väljer med hjärtat. Du stiger inte undan. Du stiger upp och följer det som kallar. Inte för att bli perfekt – utan för att ta dig högre. Närmare dig själv.