



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

Vi tränar ca 3 till 4 pass om dagen och vårt mål med resan är att du inte ska behöva hålla koll på massa tider eller stressa mellan pass. Därför skraddarsyr vi dagarna så att de ska kännas följsamma, lätta och varje pass efterlängtat. För dig som vill träna mer finns det gott om pass på hotellet och mängder av fler aktiviteter att välja på.

Morgonträning

Varje dag har vi ett inledande morgonpass med meditation, SoulSurfing på dagens tema följt av stärkande yoga och pilates. Du lämnar mattan vaken och aktiverad, redo att knyta på dig skorna och rulla in i ett lekfullt och dynamiskt löppass eller promenad för den som hellre vill det.

Frukost med utsikt

Njut av en lång frukost i den glittrande solen med regnbågens alla färger och tid att läsa en bok vid havet, chilla vid poolen eller bara sitta kvar och njuta – ingen brådska.

Styrketräning

Tung, smart och teknisk träning för en frisk livslängd – alltid hållbar och anpassad efter din kropp. Vi delar upp gruppen i två nivåer baserat på erfarenhet och behov, så att du får både den hjälp du behöver och de utmaningar du är sugen på.

Lunch i viken eller vid poolen

Ta en promenad ner till hamnen för lunch på en grekisk taverna med havsutsikt, eller stanna kvar vid poolen, låt solen värma och njut av återhämtningen där.

Fritid för integration

Läs, vila, bada, stillheten är en del av träningen. För dig som längtar efter mer rörelse finns SUP, kanot, tennis eller padel. Vill du skämma bort kroppen lite extra finns även möjlighet att boka härliga behandlingar. Du kan också boka in PT sessioner med våra coacher på plats.

Afternoon Flow

När solen börjar mjukna samlas vi för eftermiddagens höjdpunkt, här vävs rörelse, andning och återhämtning samman som en SoulWork Carwash för kropp och själ: du sköljer av dagens lager och landar i nytt flöde. Ibland är passet en stilla WorkIn, ibland en pulserande Carwash eller en befriande simklass i det klara havet. Oavsett formen bjuder eftermiddagen alltid in till lekfullhet, utveckling och tillståndet flow, en plats där du kan utforska din kapacitet, släppa taget och fylla på med energi.

Det är kreativt, återhämtande och stärkande på samma gång, en påminnelse om att träning inte bara bygger muskler, utan öppnar portar till nya tillstånd.

Middag & SoulTalk

Vi avslutar dagarna tillsammans runt bordet, med god mat, dryck och den grekiska solnedgången som fond. Här får dagens intryck sjunka in medan vi delar erfarenheter, insikter och historier. Vad inspirerade oss? Vad vill vi bära vidare från dagen? Genom samtal och gemenskap rundar vi av i närvaro, en ritual lika viktig som träningen själv.