

## Det kan du opleve:

■ Et væld af træningsformer med mange inspirerende instruktører. Prøv fx pilates, yoga, tai chi, EFFEKT, dans eller løb.

■ Lyt til en række spændende foredrag. Du kan blandt meget andet høre I FORM's Birgitte Nymann fortælle om sundhed og energi. Speciallæge Claus Hyldahl giver et bud på, hvordan du finder balancen i livet, mens sygeplejerske Thorbjörg Hafsteinsdottir giver dig redskaber til at foryngre din krop. Lifecoach, Sanne Juhl, har bud på, hvordan du når dine mål.



**NYT!**  
I FORMs  
Body & Mind  
Weekend  
med masser af  
inspiration til dit  
velvære.



# Ny energi på to dage

Trænger du til en weekend med fokus på dig – din energi, din træning og måske endda din livsstil generelt? Tag med på I FORMs skønne Body & Mind weekend på Comwell Borupgård i Snekkersten.

### Bestil nu!

Se hele programmet, og meld dig til på [iform.dk](http://iform.dk). Skynd dig! Der er begrænsede pladser.

Prøv seks forskellige træningsformer (mindst), slæng dig i et boblebad, nyd en gang massage, og lyt indimellem til masser af spændende foredrag om sundhed, energi, balance, velvære og meget mere. I FORMs Body & Mind Weekend er den første af sin art i Danmark og byder på alt, hvad du skal bruge for at få inspiration til og viden om, hvordan du bygger din sundhed op, så du både får tid til familie, job, fritid, effektiv motion, ro og velvære. Weekendens vil byde på et møde med masser af spændende foredragsholdere og instruktører, heriblandt I FORM's egne træningseksperter Birgitte Nymann og Anna Virenhem. Den foregår på konference- og spahotellet, Comwell Borupgård i Snekkersten, hvis spaafdeling står til fri afbenyttelse, og hvis sunde og lækre køkken vil byde på god mad hele weekenden. Det hele foregår 16-18 november. Prisen pr. deltager er 2995 kroner. I får rabat, hvis flere deler værelse.

**Særlig spamenu til dig**  
Comwell Borupgård har til denne weekend lavet et særligt spa-tilbud, der giver dig mulighed for at prøve mange forskellige behandlinger. Hver behandling koster 350 kroner, og du kan vælge imellem:

- Lille ansigtsbehandling med peeling og ansigtsmassage, 30 min.
- Massage, 30 min.
- Fodmassage, 30 min.

Derudover kan du naturligvis frit bestille fra stedets spamenu.

## Glæd dig til at møde:

### Anna Virenhem

■ I FORMs træner Anne Virenhem, uddannet personlig træner, pilatesinstruktør og massør, vil blandt andet stå for en grundig introduktion til den populære træningsform, pilates, og vise dig, hvordan du får virkelig effektiv træning på den store træningsbold.



### Birgitte Nymann

■ I FORMs træningseksperter Birgitte Nymann, uddannet i idræt på Københavns Universitet, vil dels stå for et inspirerende foredrag om sundhed og dels lede flere træningsseancer. Blandt andet vil hun undervise i træningsformen, EFFEKT, som hun selv har udviklet.