

PRIMAL WEEKEND

VÄCK LIVET I DIG

LÖRDAG

11.00 Samling	Vi samlas och går igenom varför vi gör primal weekend samt presentation av Isak Löfquist.
12.00 Lunch	Därefter startar vi helgen med lunch och du får chans att äta likt våra förfäder. Fokus är maximal näringsstäthet - kött, organ och inälvsmat.
Barbarian workout	Efter lunch kör vi ett träningspass likt förhistoriska jägare. Fokus på styrka, uthållighet, spänst och kroppskontroll.
Grounding	När träningspasset är avslutat får du prova på att GROUNDA och Isak föreläser om sina fem grundpelare och vikten av vår förbindelse med naturen.
15.00 Egentid	Njut av lite egentid på hotellrummet
16.00 Andning & meditation	Vi träffas i spaavdelningen där Isak lär ut andning och meditation. Efteråt är det spa som gäller. Koppla av med bastu och pool eller ta ett utmanande kallbad i Vaken med hjälp av Isaks andningstekniker.
Middag & egentid	Ät middag och spendera kvällen som du själv behagar.

SÖNDAG

07.00 Samling	Vi kliver upp strax efter soluppgången och Isak håller en yoga- och movement-session tillsammans med andningstekniker från gårdagen. Vi sätter en intention för dagen.
08.00 Kallbad	Vi går gemensamt ner till Storsjön för att bada i det iskalla vattnet. Meditations- och andningsteknikerna hjälper oss att hantera kylan.
09.30 Frukost	Med kallbadsruset i kroppen promenerar vi tillbaka till hotellet för frukost.
Movement	Efter frukost blir det mer rörelse med movement och grounding.
11.00 Avslutning	Vi avslutar helgens workshop och pratar om hur vi kan ta med oss de fem grundpelarna i vardagen.

