

LATE SUMMER CHILL, ÖLAND DEN 20-23 AUGUSTI 2026



VÄLKOMMEN TILL STILLA SENSOMMARDAGAR

I slutet på augusti fångar vi sensommarens dalande energi på Böda stugby. Dagen inleds med en skön morgonyoga och innan middagen sträcker vi ut med stärkande pilates-övningar.

Här finns gott om tid att vara på den vackra stranden och njuta av det ännu varma vattnet. Föredrar du att se dig om på Öland finns det gott om tid och mycket att se!

Vad gäller övningarna så anpassar du dem så att de blir perfekta för dig och din dagsform. Du får alternativ och tips! Inga övningar sker i sand utan på stabil grund.

Vad kostar det?

Deltagaravgift	995 kronor.
Stuga	2 000 kronor (upp till 4 personer kan dela stuga/priset)
Frukostar, middagar	750 kronor

Du kan också komma med husvagn eller husbil.

Mat & logi betalar du på plats när du checkar ut. När du anmält dig får du en faktura på deltagaravgiften.

PROGRAM



Torsdag 20/8

17:30 Incheckning (om du kommer med Ölandslinjen till Byxelkrok)

18:30 Samling, kort Qigong för att 'landa'

19:00 Middag, Saffransdoftande fisk & skaldjursgryta, kaffe & kaka

Fredag 21/8

07:30 Morgonyoga, kom ihåg att ta med din matta!

08:30 Frukost-buffé

17:00 Pilates

18:30 Middag, Thai-buffé, kaffe & kaka

Lördag 22/8

07:30 Morgonyoga

08:30 Frukost

17:00 Pilates

18:30 Middag, Vegetarisk biff med timjan, potatis & sås. Kaffe & kaka

Söndag 23/8

07:30 Morgonyoga

08:30 Frukost

11:00 Lämna stuga/ checka ut

12:00 Färja avgår från Byxelkrok