



**GLEDE i hverdagen gir LIVSLYST og PÅGANGSMOT!**

## **Helse & Livsstil`s uke**

**Tidspunkt:** 16–21 april 2012.

Kurset starter mandag kl. 10.00 og avsluttes lørdag kl 15.00.

Mulighet for overnatting fra søndag uten påslag i pris. Program sendes ved påmelding.

### **Ønsker du deg en mer samarbeidsvillig kropp og bedre helse?**

Har du tenkt tanken at du skulle gjort noe aktivt for å få et sunnere kosthold eller mer bevegelse inn i hverdagen?

Da kan vår **Helse & Livsstil`s uke være ditt første steg på veien mot et bedre liv!**

### **Ta en beslutning du ikke kommer til å angre på!**

**Pris:** 5500,- pr. person inkludert kursavgift, opphold og full pensjon for hele uken.

For info og påmelding: [helga@askeladdcenter.no](mailto:helga@askeladdcenter.no) eller mobil/SMS: 416 316 10

Du får undervisning om alle de viktige områdene som kan påvirker helsa vår.

Du vil få et skreddersydd opplegg der teori og praksis går hånd i hånd.

Du lærer å lage Vegankost i praksis.

Engasjert instruktør vil guide deg og de andre kursdeltakerne gjennom spennende oppskrifter på vårt hyggelige kjøkken.

Sammen skal vi sørge for å være i bevegelse både inne og ute!

I tillegg får du personlig veiledning.

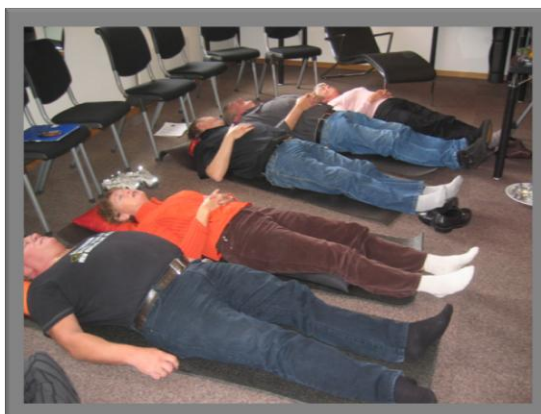
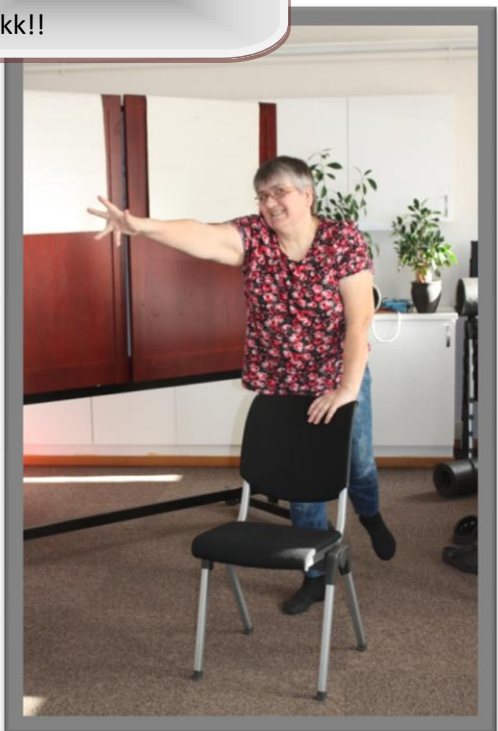
### **Du kommer garantert til å reise inspirert herfra!**

*Kjedelige salater?*

*Ikke hos oss!*



Usunn livsstil **NEI** takk,  
bedre helse  
**JA** takk!!



Trim er viktig, og noen er mer elegante enn andre! Her lærer den viktige kunsten å slappe av

Naturen er en enorm helse ressurs



Så hva venter du på?