

Varmt välkommen till Palmas Kick-Off 2023

1-2 september FRÖJEL RESORT



Nu är det dags att anmäla sig till vår efterlängtnade tradition,
då vi kan samlas, förkovras och koppla av.

Vi har äran att få inbjuda Dig till FRÖJEL RESORT i år. Enligt vår trevliga tradition ser vi mycket fram emot att få återföre alla och hoppas Du har möjlighet att vara med på sensommarens inspirationsträff

PROGRAM Fredag 1 september

- 14.30 Inkvartering
15.00 - 16.30 Vi njuter av SPA-bad och landar i oss själva
bastu, pool och vad vi nu vill göra, kanske lite vattenYoga med Marita
17.00 - 18.30 Välkomstfika och presentationsrunda av oss själva och om vi tagit med oss någon frågeställning till bollplanksövning. LÄRA-KÄNNA-ÖVNINGAR
19.00 Middag – enligt förbeställning, som vi får 20/8 och svarar helst 21/8
Kvällen fortsätter i trivsamt Palma-samvaro

Lördag 2 september

- 7.30 MorgonYoga som passar alla eller fri tid, t.ex promenad till strand
8.30 - 10 Frukost
Utcheck rummen senast 11.00
10.30 -12 Årets Gästföreläsare Jenny Granlund från Ansarve Farm berättar om sin utveckling och verksamhet. Därefter uppföljning gårdagen
12.00 Promenad eller bil till Djupvik Restaurang. Vi passerar det genuina fiskeläget
13.30 Lunch Djupvik Hotell&Restaurang (ingår inte i priset). Ägarnas företags-story

INVESTERING: **1430 kr** Inklusivt sänglinne och handdukar samt frukost och 3-rätters middag. Dryck tillkommer. Betalas på plats av var och en.

ATT TA MED: Badkläder, sovsaker, mjuka kläder till yogan /bra skor till promenad
Om du har någon frågeställning/utmaning till bollplanksövningarna
Vi är många starka drivna kvinnor som kan klura ut idéer.

ANMÄLAN: Bindande anmälan **senast 1 augusti 2023**, men gärna så fort du bestämt dig, så underlättar Du vår planering, tack på förhand för det.
Vänligen, meddela vid bokning om du har någon allergi eller specialkost
epost till: arla.lotberg@gmail.com

Om du vill boka behandlingar? Så gör det i god tid ca 14 dagar innan för att vara säker på att det finns den tid du önskar: contact@frojel-resort.com, Telefon 0498411109

Reservation för eventuella ändringar i programmet

Hjärtinnerligt och varmt välkomna hälsar Styrelsen för Palma Gotland
Kontakta Festkommittén vid frågor / Arla & Marita



TACK för att du väljer Palma, nätverket där vi har passion för företagande och viljan att dela detta med andra likasinnade!