



## Velværehelg for Brystkreftforeningen Bergen på Panorama Hotell og Resort 27-29 mars 2020



**Panorama Hotell og Resort** er et moderne fjordhotell i **havgapet på Sotra**, bare 45 minutters kjøretur fra Bergen sentrum. Her skal vi nyte lekker **lokal mat** i restauranten, benytte oss av velværefasilitetene og ha en flott helg sammen. Hvile, avslapping og velvære, logge oss av hverdagen og ha noen dager med egenpleie for hode og kropp.

### Fredag

15.30-16.30 yoga. Du trenger ingen forkunnskaper, øvelsene tilpasses den enkeltes fysiske behov. Alle øvelsene er liggende Dette vil passe for alle. Instruktør er Birgitte Harris. Fint om du tar med yogamatte og to tepper

Vi samles kl 1700 til velkommen og en kopp kaffe /te

17.15 Oddny Miljeteig og Kjersti Mjør kommer og deler med oss fra boken Hjartebank, Oddny Miljeteig si livshistorie, både sjukdom og anna.

20.00 Middag

### Lørdag

Frokost

Etter frokost legger vi opp til aktiviteter som Yoga med Birgitte Harris, en morgen økt som er litt mer fysisk uten at den er krevende. Ingen stående øvelser, alle er liggende eller sittende.

Ut på tur i det flotte kystlandskapet, <https://www.panoramahotell.no/no/aktiviteter/ferie-fritid/fjellturer-og-vandring/>



Muligheter for Ribbtur om mange nok ønsker det,

Spayoga på ettermiddagen. Spayoga er veldig rolig, alle øvelsene er liggende. Instruktør vil gjennom berøring og bruk av eteriske oljer lede deg inn i en dypere avspenning og nytelse. Denne økten må du melde deg på, da det er begrenset plasser

eller rett og slett

Lade opp batteriene i **badstuen med sjøutsikt**, eller slappe av og nyte utsikten i det flotte utendørs boblebadet, slikke solen i innendørs solrom eller trene i treningsrom med utsikt



20.00 Middag

## Søndag

Frokost

Inspirasjonsforedrag

Pris pr person i dobbelt rom kr 1500, Enkeltrum kr 2200

Ønsker du å være med fra lørdag av er prisen pr person i dobbeltrom kr 1000, enkeltrom kr 1400

Dette arrangementet er kun for medlemmer. Påmelding til

[brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen 25. januar2020

