



## Juleshopping i Riga med Pilates Room og PRshop. Trening og spa for kropp og sjel med egenutvikling (4-7 des 2009).

**Fantastisk tilbud fra Pilates Room: Hotell, fly, trening og profesjonell mentor: 3900,- !**

En langhelg i Riga i Latvia. Opplev trening med Rikke Schillinger fra Pilates DVD og spa på høyt nivå og ikke minst bli bedre kjent med deg selv gjennom den fantastiske foredragsholderen og mentoren, Hege Tvedt. Dette er en engangsmulighet som bør gripes, og som Pilates Room er stolt av å tilby våre kunder. Håper vi sees på tur og at vi kan starte desember måned sammen med et mer åpent sinn, mindre stress, mer ro, større bevissthet og vilje, og ikke minst noen flere julegaver unnagjort!

**Dette er en unik førjulsgave for deg selv!**

Fredag 4.des:	Lørdag 5.des:	Søndag 6.des:	Mandag 7.des:
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>0905</b> Avreise fra Oslo/Gardermoen.</li><li>• <b>1145</b> Ankomst Riga *</li><li>• <b>1800-1930</b> Informasjonsmøte og foredrag av Hege Tvedt.</li><li>• <b>2000</b>- Fellesmiddag.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>0745-0845</b> Pilatetrening</li><li>• <b>0845-1015</b> Frokost</li><li>• <b>1030-1230</b> Foredrag med Hege Tvedt</li><li>• Dagen er satt av til spa, shopping og tid til å oppleve Riga!</li><li>• <b>1930</b> – Fellesmiddag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>0745-0845</b> Pilatetrening</li><li>• <b>0845-10.15</b> Frokost</li><li>• Dagen er satt av til spa, shopping og tid til å oppleve Riga!</li><li>• <b>1800-1930</b> Foredrag med Hege tvedt</li><li>• <b>20.00</b> Fellesmiddag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>0700-0900</b> Frokost</li><li>• <b>10.00</b> Felles Retur fra hotell</li><li>• <b>1245</b> Avreise fra Riga</li><li>• <b>1320</b> Ankomst Oslo, Gardermoen.</li></ul>

\*Transport til Hotell. Innlosjering på det sjarmerende og flotte 4 stjernes hotell midt i gamlebyen. (Nordic Hotel Bollevue)

**Hege Tvedt** is an international platform speaker and a life perspective mentor (USA and Europe). Through her insight and effective methods you will gain clarity and tools to increase your consciousness, thinking and act on your uniqueness.

As well as being a highly recommended seminar speaker, Tvedt has been mentoring people, around the world in the top field of leadership, finance, art, sports, and entrepreneurs, who are aiming to reach their new peak.

Tvedt is an accomplished choreographer and director. She has created over fifty major stage productions in Scandinavia and Europe, working with theatres, festivals and opera houses.

As a mentor she will give clarity, understanding and a kick-start to great goal achieving actions. She'll make sure that you recognize how to act from your true capacity.

(Foredraget holdes på norsk.)



**Pilates Room**

### Pris for Pilates Room og PRshop sine kunder:

- Per person i dobbeltrom – 3900,-kr
- Per person i enkelt rom – 4900,-kr

### Pris ikke Pilates Room eller PRshop sine kunder:

- Per person i dobbeltrom – 4900,-kr
- Per person i enkelt rom - 5900,-kr

(Inkludert i prisen: Fly tur-retur Riga, Transfer fra flyplass hotell og hotell til flyplass, 3 netter på fire -stjernes hotell, frokost, Pilatetrening lør og søn, og foredrag med den meget ettertraktede Hege tvedt. Alle fellesmiddager er frivillig og må betales selv. Spa må også bestilles på egen hånd. Se oversikt over spa tilbud på hjemmesiden til hotellet.)

Frist for påmelding: **fredag 16 oktober** (Bindende påmelding.) Send mail til: [rikke@pilatesroom.no](mailto:rikke@pilatesroom.no)

Denne turen arrangeres av Pilates Room, med Rikke Schillinger som ansvarlig instruktør og kontaktperson