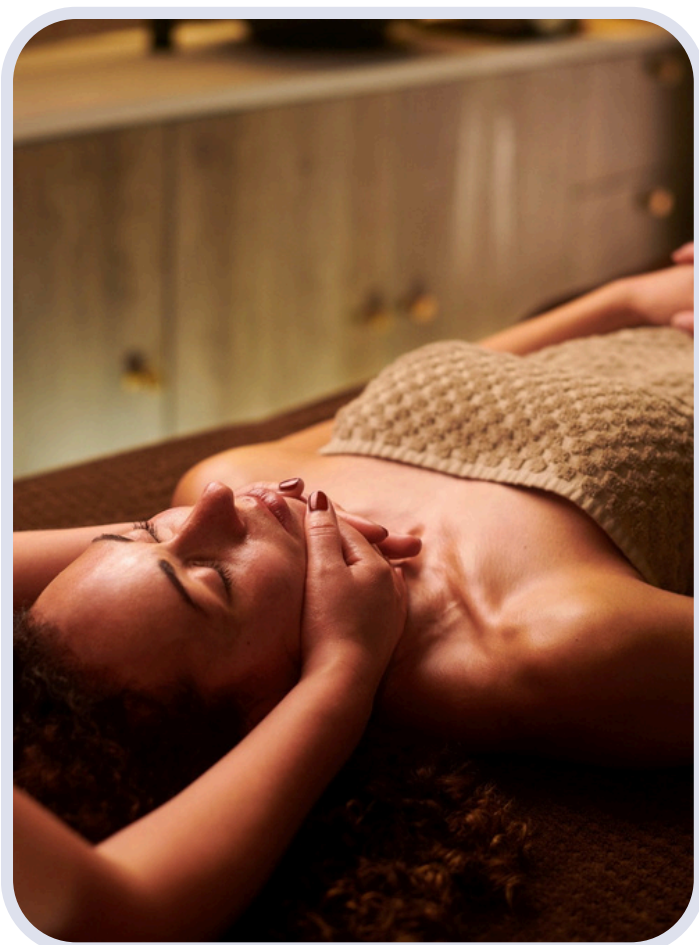
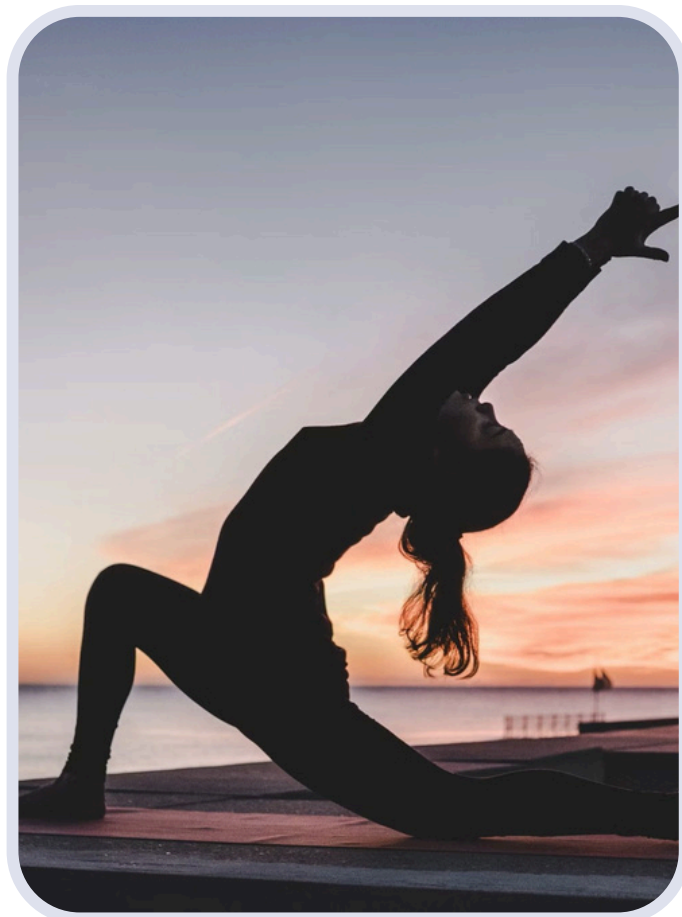


Waterfront Wellness Weekend

10.-12. APRIL

Velkommen til påfyll for kropp og sinn

Denne helgen kombinerer bevegelse, næring og refleksjon for å gi deg energi, styrke og indre ro. Fra rolige og dynamiske yogaøkter, sosiale løpeturer og energifylt bootcamp, til inspirerende foredrag og smakfulle, næringsrike måltider. Stig inn i atmosfæren og nyt helgen!



Møt våre eksperter

Signe Schineller, Therese Gjerset, Janne Elin Vatnaland og Gitte Cecilie Olsen leder deg gjennom helgen med inspirasjon, bevegelse og balanse. Sammen byr de på yoga, trening og løpegleder – og gir deg energi og påfyll for både kropp og sinn.

PROGRAM

Waterfront Wellness Weekend

FREDAG 10. APRIL 2026

17:30 - 18:15

VELKOMSTMINGEL

KK LOUNGE OG AKVARIET

Det serveres velkomstdrink med og uten alkohol, samt frukt. Alle møter i tights.

18:15 - 19:00

VELKOMSTYOGA
SIGNE OG THERESE

AKVARIET

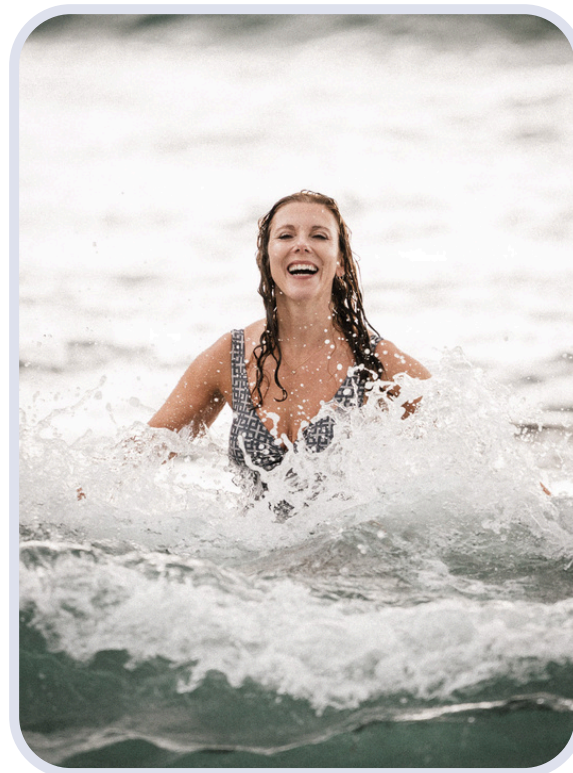
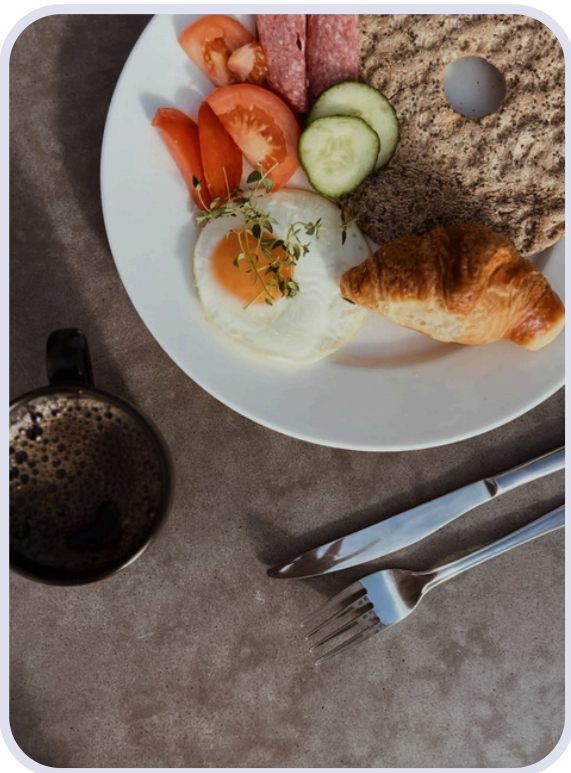
En rolig velkomstøkt som gir deg en introduksjon og smakebit på Signe og Thereses yoga-klasser.

20:00

MIDDAG

CHAMBRE SÉPARÉE

Vi samles til en hyggelig og uformell middag i lune omgivelser. Det serveres tapasbuffet med et fristende utvalg av småretter og spennende smaker.



PROGRAM

Waterfront Wellness Weekend

LØRDAG 11.APRIL 2026

07:00-08:00	MORGENFLOW • SIGNE	AKVARIET/UTENDØRS
Start dagen med en myk, flytende praksis som vekker kropp, sinn og hjerte. Vi åpner opp for takknemlighet, mykner i hofter og bryst, og lar pusten lede oss inn i dagen. Passer for alle nivåer.		
07:30 - 10:30	FROKOST	CHAMBRE SÉPARÉE
08:45 - 09:45	MORGENYOGA • THERESE	AKVARIET
Her gjør vi øvelser for å få bedre bevegelighet i kroppen, og det blir både sittende, stående og øvelser på alle 4. Litt mer aktiv time enn de roligere variantene, men passer også for nybegynnere.		
11:00 - 12:00	BOOTCAMP • GITTE	BYPARKEN
Her kombineres styrke og kondisjon gjennom funksjonelle øvelser, korte intervaller og lagbaserte utfordringer. Økten tilpasses ulike nivåer. Forvent høy puls, god stemning og en skikkelig mestringsfølelse. Oppmøte 10:45 i resepsjonen.		
13:15 - 14:00	LUNSJ	CHAMBRE SÉPARÉE
14:00 - 15:00	FOREDRAG SIGNE: ENDRING, VALG OG MESTRING	AKVARIET
Hvordan skaper vi en hverdag vi trives i? Signe deler ærlig om endring, motivasjon og hvordan små, bevisste valg kan gi mer kraft, glede og retning i livet. Mestring krever motstand, ubehag og investering i seg selv.		
15:00 - 16:00	LØPESIGHTSEEING	ÅLESUND SENTRUM
Opplev Ålesund på en ny måte! Bli med på en lett, energigivende 3 km joggetur gjennom byens jugendstil og historie. Fokus på treningsglede og smilepuls – ikke tempo. En sosial og morsom opplevelse som gir energi og nye perspektiver. (Møt ferdig kledd til løping hvis du også skal på foredraget.)		

PROGRAM

Waterfront Wellness Weekend

LØRDAG 11.APRIL 2026

16:30 - 17:30

VAGUS- YOGA • THERESE

AKVARIET

Yoga for vagusnerven: En rolig yogapraksis for å stimulere vagusnerven. Vi gjør myke øvelser og pust for å fremme trygghet, ro og hvile i kroppen. Vagusnerven påvirker hvordan du takler stress, hvordan du tenker og føler, hvordan du sover, fordøyer og forholder deg til andre mennesker. Når vagusnerven fungerer godt, henger kroppen og sinnet vårt sammen. Timen passer for alle.

17:30 - 18:45

YOGASTYRKE • SIGNE

AKVARIET

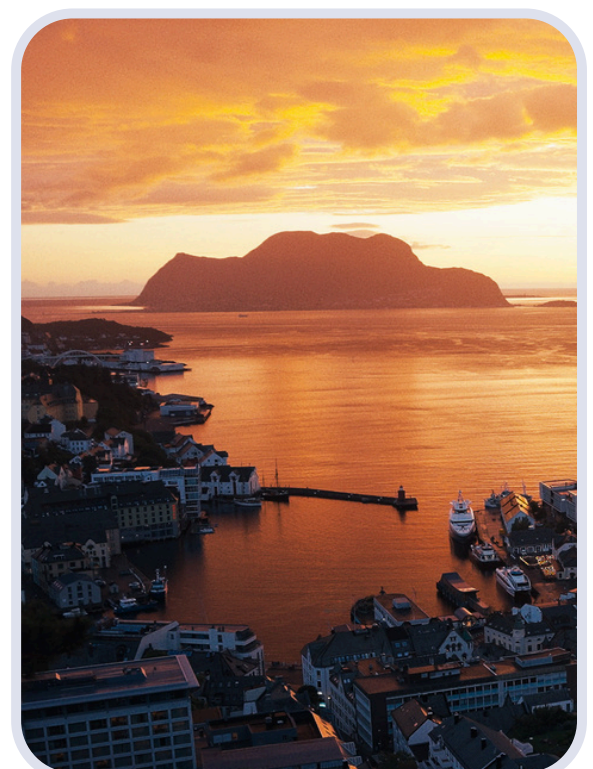
Vi starter rolig med fokus på pust og tilstedeværelse, før vi gradvis bygger opp tempo og intensitet. Sekvensene utfordrer både hjertet og musklene – med fokus på kjerne, ben og skuldre, i balanse med flyt og kontroll. Nivået tilpasses, slik at alle kan justere etter egen kropp.

20:00

MIDDAG

CHAMBRE SÉPARÉE

Avslutt en innholdsrik dag med en hyggelig 3-retters middag i godt selskap – en varm og sosial avslutning på dagen.



PROGRAM

Waterfront Wellness Weekend

SØNDAG 12.APRIL 2026

06:45 - 07:45

MORGENFLOW • SIGNE

AKVARIET/UTENDØRS

Start dagen med en myk, flytende praksis som vekker kropp, sinn og hjerte. Vi åpner opp for takknemlighet, mykner i hofter og bryst, og lar pusten lede oss inn i dagen. Passer for alle nivåer.

07:30 - 10:30

FROKOST

CHAMBRE SÉPARÉE

08:00 - 09:30

MORNING RUN • JANNE

UTENDØRS

Bli med på en 8 km sosial joggetur i vakre omgivelser. Turen ledes av en erfaren løper med lang treningserfaring og NM-medaljer fra halvmaraton og maraton. Underveis får du gode tips om løpeteknikk og trening. Passer for alle nivåer – fra ferske joggere til erfarne løpere. Oppmøte i resepsjonen 08:00.

10:00 - 11:15

YOGASTYRKE • SIGNE

AKVARIET

Vi starter rolig med fokus på pust og tilstedeværelse, før vi gradvis bygger opp tempo og intensitet. Sekvensene utfordrer både hjertet og musklene – med fokus på kjerne, ben og skuldre, i balanse med flyt og kontroll. Nivået tilpasses, slik at alle kan justere etter egen kropp.

12:00 - 13:00

WRAP IT UP

KK LOUNGE

Vi tar en enkel grab-and-go lunsj før vi samles til helgens siste økt. En liten pause til å hente energi, reflektere og gjøre deg klar for en fin avslutning på wellness-helgen.

13:00 - 14:00

YOGA MOT STRESS • THERESE

AKVARIET

En time der vi skal hjelpe kroppen å komme ut av stress og inn i hvile ved hjelp av pusteøvelser og fysiske øvelser. Passer for alle.

**Saunaen utenfor hotellet er oppvarmet i bestemte tidsrom lørdag og søndag – perfekt for en avslappende pause mellom aktivitetene.*

**Endringer i programmet kan forekomme.*