



HÄLSO- OCH LIVSSTILSPROGRAM

WellnessWoman



HAGABADET

Källan till ett långt gott liv

Om WellnessWoman

WellnessWoman är ett hälso- och livsstilsprogram som vänder sig till dig kvinna mitt i livet som vill förbättra din hälsa och skapa bestående levnadsvanor som kan behållas genom hela livet. Ett program som handlar om att ge dig själv tid, omtanke och styrka. Det är en resa mot mer energi, bättre balans och en känsla av att du äntligen prioriterar dig själv.

Med WellnessWoman får du kunskapen, redskapen, inspirationen och motivationen till att bryta gamla mönster och bygga nya livsstilsval genom fysisk aktivitet, coachande samtal, mental träning, kost, biohacking- och återhämtningsmetoder och behandling.

OM UPPLÄGGET

- ✓ Programmet innehåller gruppträffar, individuella sessioner och egenvård. Varje vecka får du access till en ny modul med ett specifikt fokusområde, nya uppgifter och inspiration till din fortsatta hälsoresa för att skapa hållbara vanor som fungerar i vardagen.
- ✓ En gång i veckan ses vi för gemensam PT Group-träning på Hagabadet Haga. Utöver detta träningstillfälle tränar du på egen hand på gym, gruppträningspass, online och/eller efter våra träningsprogram.
- ✓ Varje vecka får du också ta del av workshops, föreläsningar eller andra aktiviteter med våra experter. Aktiviteterna är kopplade till programmets moduler och teman. Gruppträffarna sker ibland fysiskt/IRL på Hagabadet och delvis online via teams.
- ✓ Utöver det guidas du genom processen i vår digitala plattform med både praktiska, fysiska och digitala to dos, reflektionsuppgifter och checklistor. Du får tips och inspiration på egenvård och kunskap i form av presentationer, videos och audiofiler.

PROGRAMMET ÄR UPPDELAT I 12 MODULER

Vecka 1

- Prestart online

Vecka 2

- Introduktion och kartläggning av nuläge

Vecka 3

- Fysisk aktivitet & rörelse

Vecka 4

- Kost & näring

Vecka 5

- Mental hälsa & återhämtning

Vecka 6-7

- Balans & hållbarhet

Vecka 8

- Optimera välbefinnandet

Vecka 9

- Fördjupning – Fysisk aktivitet / Kost & näring

Vecka 10

- Fördjupning – Mental hälsa & återhämtning

Vecka 11

- Fördjupning – Optimera välbefinnandet

Vecka 12

- Reflektion & framåtblick

PROGRAMMET INNEHÅLLER

- 2 tillfällen med tester och kroppssammansättningsanalys
- 2 blodanalyser samt access till Salutos hälsoapp
- 2 experttillfällen med Saluto
- 10 PT Grouptillfällen
- 4 coachande samtalsworkshops
- 2 kostworkshops
- 2 yoga/mindfulnessklasser
- 2 individuella VitalityLab-behandlingar
- 1 massagebehandling
- 1 behandlingsritual
- 2 PureSpa – besök
- Ett flertal föreläsningar
- Access till gym och spa i samband med kurstillfällena
- En digital plattform med coachande inslag, reflektionsuppgifter och kunskapsmaterial
- Community och diskussionsforum online och lite till

DATUM OCH TIDER

Programmet startar i slutet av februari och inleds med kartläggning, nulägesanalys och blodanalys och en gemensam första träff som sedan ligger till grund för programmets 12 veckor.

De gemensamma tillfällena sker vanligtvis måndagskvällar samt onsdagskvällar. Med reservation för ev. ändring.

Prestart – slutet av februari

Du får access till vår digitala plattform. Här hittar du all information om programmets upplägg. Under denna vecka bekantar du dig med plattformen och kommer igång med introduktionsmaterial och reflektionsuppgifter. Du får också access till Salutos hälsoapp och bokar tid för blodanalys.

Introduktionsträff

Vi ses för en första gemensam träff på Hagabadet Haga där vi presenterar programmet, gör nulägestester och konsultation kring din nuvarande hälsostatus. Dagen innehåller också en introducerande gruppworkshop med vår coach samt en gruppträningsklass. Efter finns egentid för avkoppling i vårt spa.

Plats: Hagabadet Haga
Söndag 1 mars kl. 09.00-16.00

PT Group

Tillsammans med en av WellnessWoman-teamets träningsexperter möts vi varje vecka för ett gemensamt PT Group-pass, där du får personlig coachning och pepp. Träningen är varierad och utmanande, med inslag av styrka, kondition, rörlighet och balans.

Plats: Hagabadet Haga

- **Måndag 2/3 kl. 19–20** PT Group första tillfället + funktionstester
- **Måndag 9/3 kl. 19–20** Genomgång gymprogram
- **Måndag 16/3 kl. 19–20** PT Group
- **Måndag 23/3 kl. 19–20** PT Group
- **Måndag 30/3 kl. 19–20** PT Group
- **Måndag 13/4 kl. 19–20** PT Group
- **Måndag 20/4 kl. 19–20** Gruppklass
- **Måndag 27/4 kl. 19–20** PT Group
- **Måndag 4/5 kl. 19–20** PT Group
- **Måndag 11/5 kl. 19–20** PT Group + uppföljning funktionstester

FÖRELÄSNINGAR & WORKSHOPS

I programmet ingår workshops, föreläsningar och andra gruppaktiviteter med våra WellnessWoman-expert. Aktiviteterna är kopplade till programmets moduler och teman. Gruppträffarna sker ibland fysiskt/IRL på Hagabadet och delvis online via teams.

Kartläggning & analys med Saluto

Presentation om Saluto samt genomgång av blodanalys

Plats: Online via Teams

Introduktion

Onsdag 11/3 kl. 18.30–20.00

Uppföljning av testresultat

Sker i maj

Föreläsning fysisk aktivitet & rörelse

Plats: Hagabadet Haga

Måndag 9/3 kl. 18.30–18.50

Kostworkshops

Plats: Hagabadet Haga

Måndag 16/3 kl. 17.30–18.45

Måndag 20/4 kl. 17.30–18.45

Coachande samtalsworkshops

Plats: Online via Teams

Onsdag 1/4 kl. 18.30–20.00

Onsdag 29/4 kl. 18.30–20.00

VitalityLab

Plats: VitalityLab Hagabadet Haga

Onsdag 15/4 kl 18.30–20.00

Gruppklass och behandlingsritual

Plats: Hagabadet Drottningtorget

Onsdag 25/3 kl. 18.30–21.00

Avslutningsträff

Avslutande träff på Hagabadet Haga med uppföljning av tester/mätning och en coachande samtalsworkshop med reflektion och framåtblick.

Plats: Hagabadet Haga

Onsdag 13/5 09.00–12.30

PRIS & ANMÄLAN

Pilotpris

Ord. pris: 8 000 kr

Medlem: 7 500 kr

Ordinarie pris

15 000 kr

Anmäl dig genom länken

www.hagabadet.se/kurser/wellnesswomen

Utöver dessa datum kommer du också att få boka in tider för enskilda behandlingar i VitalityLab och vår behandlingsavdelning. Dessa tider bokas under programmets gång.