**YOGALUNCH 16 maj 2017**

Nu bjuder vi in till en härlig energigivande Yogalunch här på IDEON.
12:00 Samling Alpha receptionen, där vi sen går ner tillsammans till yogan.
12:05 Kort lunchyogapass (30min) med Jessica Barrnäs TRÄNA PÅ IDEON.
12:45 Lunch tillsammans i bokat konferensrum där ni även får lite mer information och just träningen här på IDEON samt fantastiska erbjudande såklart!

**Att tänka på:**
- Kom som du är klädd, byxor är att föredra.
- Vill du snabbt byta om finns det omklädningsrum, dusch mm i anslutning till träningslokalen.
- Yogamattor mm finns till alla.
- Yogan är för alla så slappna av, njut och må ännu lite bättre!

Varmt välkomna!


**Om Jessica Barrnäs- Helhetstränare, inspiratör och föreläsare
CEO & FOUNDER av Healthy Egoism**

I mer än 17år har Jessica jobbat med träning, hälsa och friskvård på olika sätt. Senaste 5 åren som egen genom sitt företag HealthyEgoism (fd Motivatin för Hälsa).
Med en stark passion och vilja att inspirera alla till ett bättre mående och hälsa har drivet varit enkelt och stort att bygga upp en stor och bred kunskap inom aktuella ämnen - allt för att INSPIRERA.
I dagsläget jobbar Jessica mycket med kurser, gruppträning, yoga, personlig träning och även inspirationsresor, event mm. .

I november 2016 smygstartade vi upp TRÄNA PÅ IDEON (gruppträning för alla)
med ett syfte att få in mer energi, välmående och bättre hälsa på alla företag här. I dagsläget körs gruppträning 4 dagar i veckan både morgon och på lunchen samt även slutna företagskurser.

Läs gärna mer om Jessica på [www.healthyegoism.se](http://www.healthyegoism.se)