

## **Total Body Country Camp - en träningsretreat på Lindeborgs Eco Retreat, mitt på landet långt bort från vardagen!**

**25-26 november**

När mörkret är som mest påfallande, geggan kloggar sig under skorna och kylan börjar göra sig mer påtaglig, har vi bjudit in en av Sveriges mesta tränings- och hälsaexperter Sabina Dufberg till Lindeborgs Eco Retreat.

Välkommen till Total Body Country Camp - en retreat långt bort från vardagen på ekogården, i skogen, på åker och äng.

Campen är för alla, oavsett vilken nivå du ligger på i din träning. Sabina kommer utmana dig där du är med det du behöver. Det utlovas svett och hård träning. Troligtvis även en hel del lera in på huden.

Men inte minst stöttning, pepp, glädje och gemenskap med samling framför brasan i det uppvärmda orangeriet och gourmetmat lagad av gårdskocken Peter Andersson, fd Guide Michelin restaurang Volt.

För att göra campen extra personlig finns endast ett fåtal platser, och gruppen har hela gården och retreaten helt för sig själva. Deltagarna kan räkna med många tips och coachning under helgen. Chanserna är att du kommer utvecklas inte bara i din träning men även som människa. Varmt välkommen att boka din plats.

### **Om Sabina**

Med mer än 25 års erfarenhet av att leda andra inom träning för resultat är Sabina Dufberg mycket mer än sitt namn och varumärke. Hon är en källa till hållbar livsstil där kost, träning och det mentala är en del av vardagsglädjen och goda resultat är belöningen. För henne handlar det om att leva som man lär utan att ge avkall på livet, njutningen och passionen. Att utstråla sin kompetens och inte bara prata om den. Att våga stå för resultat som särskiljer sig från det brus som finns i träningsbranschen.

Med bred erfarenhet, från management- och ledarskap på KTH till utbildning inom idrottspsykologi och mindfulness samt otaliga utbildningar inom träning och kost, har hennes arbete bestått av att utbilda andra tränare till att coacha allt ifrån elitidrottare till rehabiliteringspatienter. Under sina år har hon även erfarenhet av uppbyggnad och drift av flertalet hälso- och fitnessanläggningar, coach och tränare i Tv-programmet Biggest Loser under tre säsonger och författare av ett flertal böcker.

Idag är hon en flitigt anlita föreläsare och driver sina egna koncept gällande träningsresor utomlands samt event o föreläsningar runt om i hela Sverige.

### **Om Gården**

Lindeborgs Eco Retreat ligger vackert belägen vid vägs ände invid sjö och skog, utanför Nyköping, 12 mil från Stockholm. Här kan du varva ned, njuta av en ostörd och vacker miljö.

Retreaten är en del av en levande ekologisk gård på 74 hektar. Här skapar vi rika ekosystem för liv i alla dess former. Som gäst möter du allt från mäktiga ekar, dammar och traditionella slätterängar till höns, får och odling av en mängd olika grönsaker, frukter och bär.

I centrum på gården står Ekoladan, en hundra år gammal lada som byggts om med hållbara och naturliga material och en genomgående designidé i samarbete med White Arkitekter.

I Ekoladan finns möteslokal och bastu med milsvid utsikt över Hallbosjön och rum och ekosviter för övernattnig. Bredvid finns gårdsrestaurangen och ett prunkande orangeri där vi under öppna restaurangkvällar och konferenser serverar måltidsupplevelser från jord till bord, skapade av några av Sveriges vassaste och mest hållbarhetsfokuserade kockar.

Lindeborgs Eco Retreat var nominerad till Stora Turismpriiset 2022, och inspelningsplats för Klimatkampen i SVT och UR Play.

## Program

Lördag:

10.00 Välkommen till campen, mingel och fika  
10.30 Teorin och tekniken kring träningspassen  
11.00 Träningspass utomhus  
12.00 Lunch  
13.00 Föreläsning  
15.30 Fika/frågor/boksignering  
16.00 Träningspass utomhus  
17-19.30 Kvällspass inomhus  
20.00 Middag

Söndag:

07.00 Morgonträning på egen hand 'frivillig'  
8.00 Frukost  
10.00 Träningspass ute  
11.30 - Lunch och avslutning

## Övernattning

Totalt finns det på Lindeborgs Eco Retreat möjlighet att övernatta 16 personer i dubbelrum. Några av rummen går det att sova 3-4 personer i. De passar tex för er som vill komma ett gäng kompisar och bo ihop.

Rummen ligger belägna i den designade Ekoladan, i en klassisk och gullig stuga samt i två nybyggda och mysiga naturkojor som ligger lite mer avsides i fårhagen. Några av rummen har eget badrum och andra rum delar badrum. Naturkojorna har badrum avsides.

## Pris grundpaket inkl alla måltider och träningspassen

Boende två personer i dubbelrum: 4500 kr per person

Boende kompisgäng 3 i samma rum: 4350 kr per person

Boende kompisgäng 4 personer i samma rum: 4200 kr per person

Dagpaket utan boende: 3600 kr

Extra natt fred-lördag: Rum och frukost, 1250 kr.

## Bokning

Kontakta Julia Lindeborg, [julia@lindeborgs.com](mailto:julia@lindeborgs.com)  
[www.lindeborgs.com](http://www.lindeborgs.com)