



Eirð Reset

Endurstillum líkama og huga



METUM STÖÐUNA:

Greenfit ástands-
skoðun
fyrir mætingu
Greenfit ráðgjöf
á staðnum
Garmin heilsugögn
(þú berð úrið)



LÍKAMINN:

Næring
Hreyfing
Yoga
Heilsusamleg
matseld kynnt



ENDURHEIMTIN:

Gufa
Kalt bað
Heitur pottur
Núvitund
Gong
Slökun



SKÝRLEIKINN:

Hvað lærði ég um
eigin líkama?
Hvað lærði ég um
hvernig ég lifi?
Hverju ætla ég að
breyta á næstu
30 dögum?



EIRÐ Retreat

Stöðrum við – Skoðum – Endurstillum

eirdretreat.com