

Följ med tre  
dagar till  
vackra **Rånäs  
Slott** i  
Uppland  
**26-28/9 2020**



- \*Mjukträning för kropp och själ;
- \*Qigong och
- \*ChiYoPi
- \*Promenader
- \*Workshop "Lycka"
- \*Bubbelbad på bryggan
- \*Skratt och gemenskap

**Slottet ligger mitt i det gamla Vallonbruket i Uppland.**

Nere vid stranden vid den vackra sjön Skedviken hittar ni vår Sjöbastu, bubbelpooler och brygga som gjort för avkoppling. Rånäs Slott är och förblir en magisk plats för en njutbar weekend.

Historien om Rånäs började egentligen redan i slutet av 1700-talet när området blev vallonbruk men grund till det Italieninspirende slottet göts år 1833. Riksmarschalk Axel Didrik Reuterskiöld anlätade den tidens mest tongivande hovarkitekt, Per Axel Nyström utbildad i Frankrike och Italien, för att rita ett slott i senempirisk stil.

Rånäs Slott var storslaget redan från första spadtaget, med de bästa hantverkarna och de vackraste utsmyckningarna. Italienska välrenommerade konstnärer svepte i sina penseldrag fram de färgstarka målningarna i slottets innantak och på väggarna. Familjen Reuterskiöld behöll slottet i sina ägor till år 1929 då det köptes av Stockholms stad.

Knappt 70 år senare, 1998, renoverades slottet till hotell och plats för moderna möten. Ett halvårs långt och mycket omfattande arbete krävdes för att återskapa den äkta slottskänslan. Med dansvänliga golv, matsalar för kungliga middagar, snirklig stuckatur och tunga kristallkronor i taket.



### Detta ingår:

- Logi i delat dubbelrum i två dygn –enkelrum tillägg 300kr - totalt
- Frukost och femrätters till middag båda dagarna
- Afternoon tea båda dagarna– så riklig, varierande och god! Salt och sött!
- Drink innan maten båda dagarna
- Morgonträning ChiYoPi
- Eftermiddagsträning Qigong
- Workshop; Lycka
- Promenad i omgivningarna
- Tillgång till bubbelpool med flera utomhusjacuzzi och gym

### Pris 4695kr

**Anmälningavgift 900kr betalas till mig. Resten på plats.** Vid ev inställt resa betalas hela denna avgift tillbaka  
**För att vi ska kunna stanna till måndagen måste vi vara 15 pers**

**Sista anmälningdag 8/9.**  
Jag har bokat upp de enkelrum som finns – 10 st - så först till kvarn. Fyra dubbelrum.  
**Anmäl dig inte försent om du vill med. I dessa osäkra tider får du boka av utan kostnad senast 8/9**  
OM det bara blir ett dygn p.g.av inte så många anmälda (min 8p)så blir priset 3195kr

Karin Roosvall, Endorfinen.  
Programarrangör.  
Qigong/Pilates/Yoga-instruktör.  
Sommelier. Stresshantering och coach.  
Tel: 073- 993 57 27 / mail:  
[karin@endorfinen.se](mailto:karin@endorfinen.se)  
Läs gärna mera på [www.endorfinen.se](http://www.endorfinen.se)

**Christina Lesley**  
erbjuder; **Ansiktbehandlingar** med två olika masker. **Massage** på nacke och axlar. Mer info senare.

**Välkommen till ett vackra Rånäs Slott**  
**hälsar Karin Roosvall och Christina Lesley**

**Det går att åka buss dit, stannar utanför slottet. Ca en timme med bil från Stockholm, lite kortare från Uppsala.**



### Preliminärt tredagarsprogram:

#### Lördag

- \*Ankomst vid 11-12tiden
- \*Incheckning och promenad i omgivningarna
- \*14:tiden Afternoon Tea
- \*Qigong i parken
- \*15.30 Bubbelpool och Sjöbastu?
- \*19.00 drink före maten
- \*Femrätters middag

#### Söndag

- \*Morgonträning ChiYoPi
- \*Frukost
- \*Promenad
- \*Workshop ”Lycka” (Bubbelpool?)
- \*14:tiden Afternoon tea
- \*Qigong
- \*18:tiden:drink och Femrättersmiddag

#### Måndag

- \*ChiYoPi
- \*Frukost
- \*Promenad?
- \*Hemresa

**Som vanligt deltar Du i det Du vill 😊**