

Personlig träning & fördjupning

Samtliga priser är inklusive moms.

Personlig träning – digitalt

30 minuter meditation och samtal. För dig som aktivt mediterar och önskar personlig vägledning, eller vill fortsätta efter ett arbetsplatsanpassat, idrottsanpassat eller personligt fördjupningsprogram. Samma priser gäller enskilda idrottare.

Antal tillfällen	Totalpris	Per tillfälle
1 × 30 minuter	300 kr	300 kr
5 × 30 minuter	1 350 kr	270 kr
10 × 30 minuter	2 500 kr	250 kr

Personlig fördjupning – gruppkurs

Sex tillfällen à två timmar. Meditation och undervisning varvas med övningar, reflektion och egen praktik mellan träffarna. Innehållet omfattar bland annat kroppsskanning, andningsfokus, tacksamhet, närvaro samt förhållningssätt till tankar och begär.

Format	Hela kursen / person	Per träff
På plats	3 000 kr	500 kr
Digitalt	1 650 kr	275 kr

På plats: 3–8 deltagare, nära interaktion och gott om utrymme för frågor. Priskalkylen utgår från fyra deltagare.

Digitalt: obegränsat deltagarantal. Samma undervisning och övningar, med begränsat utrymme för individuell dialog och frågor.

Formaten genomförs som separata kurser. Vår och höst har diskuterats som kursperioder; exakta kursstarter och fördelningen mellan formaten är ännu inte fastställda.

Meditation för idrottare

Samtliga priser är inklusive moms.

För lag och grupper med minst fyra idrottare. Träffarna genomförs på plats hos laget. Digitalt genomförande kan ordnas efter överenskommelse, men är inget separat standarderbjudande.

Introduktion – 60 minuter

En föreläsning inklusive en kortare gruppmeditation. Ett fristående smakprov som ger insikt i meditation och dess användning inom idrott.

Prisdel	Ordinarie	Junior
Grundpris för 4–9 deltagare	4 000 kr	3 000 kr
Per extra deltagare från person 10	150 kr	112,50 kr

Fyraveckorsprogram – fyra träffar

Träff 1, 90 minuter: föreläsning, längre meditation och övningar. Träff 2–4, 60 minuter vardera: meditation och övningar. Totalt 4,5 timmar tillsammans med gruppen.

Prisdel	Ordinarie	Junior
Hela programmet för 4–9 deltagare	9 999 kr	7 499,25 kr
Per extra deltagare från person 10, hela programmet	400 kr	300 kr

Juniorpris: 25 % rabatt för juniorgrupper med deltagare till och med 17 år. Rabatten gäller grundpris och deltagartillägg.

Reseersättning tillkommer separat. Deltagarantal och kostnad för resa fastställs före genomförandet.

Enskilda idrottare erbjuds personlig träning enligt priserna för privatpersoner, inte en privat version av föreläsningen eller lagprogrammet.

Meditation på arbetsplatsen

Samtliga priser är inklusive moms.

Introduktion – 60 minuter

En föreläsning inklusive meditation, med introduktion till meditation och mindfulness och deras betydelse på arbetsplatsen.

Prisdel	Pris
Grundpris, upp till 9 deltagare	4 000 kr
Per extra deltagare från person 10	150 kr

Fyraveckorsprogram – fyra träffar

75 + 40 + 40 + 40 minuter. Programmet innehåller introduktion/föreläsning, guidad meditation, mindfulnessövningar samt frågor och svar.

Prisdel	Pris
Hela programmet, upp till 9 deltagare	9 999 kr
Per extra deltagare från person 10, hela programmet	400 kr

Reseersättning tillkommer separat.

Deltagarantal för bokade grupper

Deltagarantalet fastställs före programstart. Grundpriset omfattar upp till nio deltagare. Från och med den tionde deltagaren tillkommer angivet deltagartillägg.

Tillkommande deltagare som medför deltagartillägg debiteras hela tilläggspriset för programmet, även om de endast deltar vid några av träffarna. För arbetsplatsprogrammet är tillägget 400 kr per person.

Avbokning & resor

Samtliga priser är inklusive moms.

Enskilda träffar

Avbokning före bokat tillfälle	Debitering
Senast 48 timmar före	Kostnadsfritt
Senare än 48 timmar före	100 % av priset

Kurser och paket

Samma avbokningsvillkor gäller för fördjupningskursen och paketbokningar. Tidsgränsen räknas före första träffen och avgiften avser hela bokningen.

Avbokning före kurs- eller paketstart	Debitering
Minst 7 dagar före	Kostnadsfritt
3–6 dagar före (minst 72 timmar)	50 % av totalpriset
Mindre än 72 timmar före	100 % av totalpriset

Reseersättning

Reseersättning tillkommer för idrotts- och arbetsplatsupplägg och anpassas efter plats i Stockholm eller Storstockholm. Kostnaden meddelas och avtalas vid bokning.

Resa, eventuell parkering och trängselskatt tas med i överenskommelsen. Vid längre resor avtalas kostnaden separat. Några fasta resebelopp har inte fastställts.

Prisernas omfattning

Alla angivna priser är inklusive moms. Deltagartillägget för ett program avser hela programmet, inte varje enskild träff. Reseersättning ligger utanför angivna grundpriser och deltagartillägg.