

THE TRAVEL GALLERY AB

Hälsoresa med Maria & Anna - en resa full av energi, kraft & balans

Kreta 12-19 maj



Tillsammans med **Anna Hallén** och **Maria Helander** får du hjälp och inspiration att skapa balans i ditt liv, samla kraft för ditt eget välmående och inte minst få med dig massor av energi.

Vi börjar dagarna med mindfulness på stranden, med efterföljande Yoga eller alternativt Medi Yoga. Efter denna härliga start på dagen väntar en god frukostbuffé, följt av föreläsningar.

Med på resan är också **Karin Eliasson** som står bakom företaget Back to Earth som tillverkar mineralsmink från grunden. Karin kommer att finnas tillgänglig för den som vill prova en naturlig makeup med enbart mineralsmink. Hon kommer även en av kvällarna dela med sig av sin unika historia bakom Back to Earth och berätta för oss hur man lyfter fram sin egen naturliga skönhet.

Utöver detta har du möjlighet att träna så mycket – eller så lite du vill, allt efter vad som passar dig och din kropp allra bäst! Ving har ett stort utbud i samarbete med SATS och den populära vattengympan är väl värd att testa. Det finns även ett GYM och SPA på anläggningen.

Du kommer också att få möjlighet att prova på mindful eating tillsammans med Maria Helander (kostnad för lunch tillkommer).

THE TRAVEL GALLERY AB

YOGA

Yoga: Maria håller i pass med Hatha Yoga där hon kombinerar fysiska rörelser med andning och lätt meditation för att skapa fysisk och psykisk hälsa. Du kan följa med på ett Hatha Yogapass både om du är nybörjare eller har yogat länge

MediYoga med Anna: En lugn yoga med fokus på återhämtning, andning och balans. Mjuka, lugna och långsamma rörelser i liggande eller sittande ställning. MediYogan har inga tunga fysiska övningar och inte heller statiska övningar i ytterläge.

FÖRELÄSNINGAR

Anna entusiasmerar och delar med sig av sin kunskap om kosten och kroppen, utan pekpinnar och har inspirerande föreläsningar som:

- Ät dig smal
- Varför äter vi?
- Varför äter vi när vi inte vill?
- Gnisselzonen del 1
- Gnisselzonen del 2

Maria föreläser om inre och yttre hälsa och hur du genom enkla verktyg inom KBT och mindfulness uppnår dina hälsomål och hittar livsbalans.

Ur föreläsningarna:

- Nå ditt bästa jag
- Hälsovikt med KBT
- Mindfulness i nöd och lust
- PAUS-metoden – hur du hittar livsbalans

VAR

Vi bor på Vings fina anläggning Sunprime Plataniás Beach, som ligger direkt på stranden med ca 10 minuters promenad till Plataniás centrum (ca 1,3 km). Hotellet ligger i ett lugnt område. Transfer till flygplatsen tar ca 40 minuter (27 km) med buss. Plataniás är den största av en rad vackra badorter längs Chaniakusten – där öns bästa stränder ligger. Det är också enkelt att ta lokalbuss eller taxi till Chania stad med större utbud av butiker och restauranger,



OM HOTELLET

Området kring hotellet är lugnt och stillsamt – som gjort för att du verkligen ska få en skön semester. På hotellet finns förstås ett stort, fräscht poolområde. Badhanddukar till alla är en självklarhet. Alla rum är ljusa, luftiga och modernt designade och har kylskåp, vattenkokare och hårfön.

Hotellet har en åldersgräns på 16 år. Wifi ingår också på hela anläggningen med varierande hastighet.

THE TRAVEL GALLERY AB

TRÄNING PÅ HOTELLET

Gruppträning

Välkommen att delta i något av Vings många populära träningspass. Deras instruktörer är utbildade av SATS ELIXIA och leder bland annat Power Step, Senior Circuit och Crosstraining.

Gym

Styrketräna på egen hand i fräscha träningslokaler. Deras gym är enkelt utrustade med fria vikter och ett mindre antal maskiner. Självklart kostar det ingenting att träna i gymmet.

Löpning

I närheten av hotellet finns det flera bra löprundor. Ving har kartlagt sina favoriter och dessutom gjort dem nedladdningsbara till RunKeeper och MapMyRun. De kan även laddas ned till andra appar som kan importera GPX-filer.

Träna i poolen

Välkommen ner i poolen för en av Vings mest populära aktiviteter alla kategorier: Water Aerobics, eller testa uppstickaren Water Circuit, där din styrka och kondition sätts på prov vid olika stationer. Under ledning av vings duktiga och inspirerande instruktörer får du uppleva ett träningspass utöver det vanliga.

SPA

Hotellets spa ger dig stora möjligheter till avkoppling och sköna behandlingar. Här hittar du allt från pedikyr och massage till specialbehandlingar som Sunprime Deluxe, där du blir mjukt ompysslad i drygt tre timmar.

Målet med resan är att du kommer hem piggare och mer balanserad än när du åkte och med en massa kunskap om din kropp i bagaget och inte minst nya resevännar.

Det är möjligt att flyga både från Malmö, Göteborg och Stockholm.

The Travel Gallery/Ving är teknisk researrangör.

Varm välkommen att följa med oss!



THE TRAVEL GALLERY AB

Datum: **12-19 maj 2015**
Pris från **10 990 kr ***

Flygtider Thomas Cook Airlines (Ving)

Malmö Airport T/R

Utresa	12 maj	16.40 – 20.55
Hemresa	19 maj	22.15 – 00.40

Göteborg Landvetter T/R

Utresa	12 maj	17.10 – 21.45
Hemresa	19 maj	23.05 – 01.50

Stockholm Arlanda T/R

Utresa	12 maj	18.45 – 23.30
Hemresa	20 maj	01.00 – 03.45

***Detta ingår i grundpriset:**

- Flygresor från respektive avresort
- Transfer flygplatsen hotellet t/r (ordinarie transferbuss)
- EU-moms
- Del i dubbelrum mot trädgård/omgivning med balkong eller terrass
- 7 nätter (2 personer/rum)
- Frukostbuffé
- Föreläsningar enligt program
- Yoga, mindfulness och MediYoga
- Vings olika motionspass
- Reseledare från The Travel Gallery

Bokas mot tillägg:

- Enkelrumstillägg 1490:- (begränsat antal)
- Mat på flyget T/R 210:-
- Sunprime Inclusive innehåller 5 middagar inkl. måltidsdryck 1025:-
- Vings avbeställningsförsäkring 225:-
- Annan rumstyp (havsutsikt eller delvis havsutsikt)

THE TRAVEL GALLERY AB

Om Anna:

Anna Hallén, den f.d. professionella jojo-bantaren, minus 34 kilo, som gjort sin förtvivalade kamp mot vågen och vikten till dagens drömyrke. Genom många års egen erfarenhet, studier i näringsfysiologi och en stor nyfikenhet arbetar Anna idag med kurser och föreläsningar i ämnet kost, stressens påverkan på kroppen och viktminskning. Hon utbildar även framtidens kostrådgivare i lågkolhydratkost med naturliga fetter.

Anna har skrivit böckerna LCHF Husmanskost, LCHF för kvinnor, LCHF för familjen, LCHF för varaktig viktminskning och ENERGIBARN – våra älskade skitungar. I augusti 2014 kom hennes kanske bästa bok: Gnisselzonen. www.annahallen.se

Om Maria:

Maria Helander är beteendevetare, samtalsterapeut, och skribent. Hon är en uppskattad föreläsare inom inre-och yttre hälsa, är medförfattare till tre böcker inom psykologi och kost, samt bloggar regelbundet på www.mariahelander.se

Om Back to Earth:

Karins ambition är att erbjuda ett mineralsmink som ska innehålla så få ingredienser och vara så naturligt som möjligt. Karin vill bidra till att öka medvetenheten om det vi har på vår hud, samt hur det påverkar oss och vår miljö. www.backtoearth.se

Hotell:

<http://www.ving.se/grekland/platanias-chaniakusten/sunprime-platanias-beach>

Bokning och information:

The Travel Gallery AB, res@travelgallery.se eller ring 040-93 17 70

Teknisk arrangör The Travel Gallery AB/Ving

The Travel Gallery har ställt erforderlig resegaranti till Kammarkollegiet.

Vi reserverar oss för pris och tidtabell ändringar utom vår kontroll samt förändringar i valutakursen.