

HÄLSO- OCH YOGARESA TILL KRETA 11 - 18 MAJ 2019 MED LISE BENBERG & MARIA HELANDER



Tillsammans med Lise Benberg och Maria Helander åker du på en inspirerande hälso- och yogaresa där du får kraft att skapa balans i ditt liv och få med dig hem massor av ny energi. Fem av resans sju dagar njuter du av bergsvandringar, yogapass och föreläsningar. Vi varierar mornarna med mjuk yoga på stranden eller med en milslång frivillig bergsvandring. Efter denna härliga start på dagen väntar en god frukostbuffé, följt av föreläsningar eller yogapass. 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.

Med fokus på självsnällhet, vägleder Maria till inre och yttre hälsa genom enkla verktyg inom ACT och mindfulness. Du får lära dig hur du coachar dig själv genom svårigheter, hur du skapar mindre stress och mer balans i livet och når dina mål genom att vara självsnäll. Lise vägleder i Lymfatisk yoga/Vinyasa slow, en fantastisk yogaform som ger återhämtning till både kropp, själ och sinne! En kombination av rörelse och stillhet, djupgående avslappning och renande flöde. Vi jobbar med alla positioner (asanas) utifrån ett terapeutiskt perspektiv för att nå det som gör yogan så unik. Vi jobbar aktivt med att hjälpa och få fart på vårt lymfsystem - kroppens avfalls- och reningssystem.

Lise anpassar yogapassen efter gruppen och efter önskemål, men målet med passen är att alla skall hitta kärleken till sin egen yoga och till sin egen kropps möjligheter.

Om Maria:

Maria Helander är beteendevetare, samtalsterapeut, och skribent. Hon är en uppskattad föreläsare inom inre och yttre hälsa, är medförfattare till tre böcker- och den fjärde snart ute- inom psykologi och kost, samt bloggar regelbundet på www.mariahelander.se och är med och driver Sveriges största podd om stress – Stresspodden.

www.mariahelander.se

Om Lise:

Lise Benberg är Yogalärare, Lymfmassör, Hälsocoach, Utbildare, Kostrådgivare och Anhörigvårdare. a. Hon är certifierad yogalärare inom flera yogaformer, bl.a Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga och MediYoga.

Lise har ett stort kunnande inom kost och hälsa och har de senaste åren intresserat sig mycket för lymfsystemet. Hon har utifrån sin kunskap om kroppen och yogan skapat Lymfatisk Yoga som hjälper kroppen och sinnet att återhämta och rena sig.

Lise har ett förflutet som välmeriterad puckelpiståkare i Svenska Landslaget på heltid under 8 år

Med full fart och ett mycket högrepresterande liv säger Lise: "Jag önskar att jag då hade vetat vad Yoga kan göra för både kropp och sinne!"

www.liseshelhetshalsa.se

VAR?

Vi bor på Vings fina anläggning Sunprime Platanias Beach, som ligger direkt på stranden med ca 10 minuters promenad till Platanias centrum (ca 1,3 km). Hotellet ligger i ett lugnt område. Transfer till flygplatsen tar ca 40 minuter (27 km) med buss. Platanias är den största av en rad 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.

HOTELLET

Området kring hotellet är lugnt och stillsamt – som gjort för att du verkligen ska få en skön semester. På hotellet finns 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.

TRÄNING PÅ HOTELLET

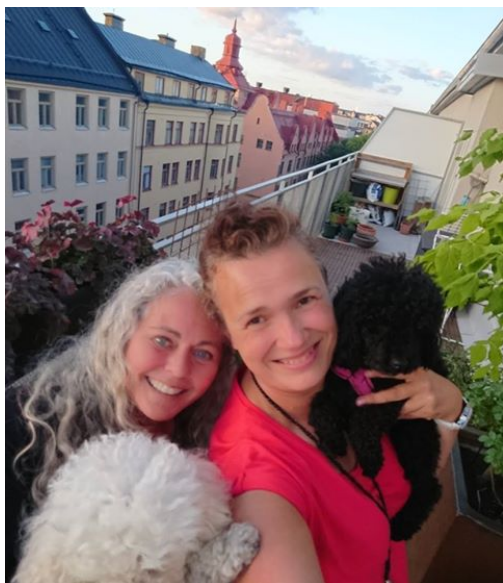
Gruppträning - Välkommen att delta i något av Vings många populära träningspass. Deras instruktörer är utbildade av SATS ELIXIA och leder bland annat Power Step, Senior Circuit och Crosstraining. Gym Styrketräna på egen hand i fräscha träningslokaler. Deras gym är enkelt utrustade med fria vikter och ett mindre antal maskiner. Självklart kostar det ingenting att träna i gymmet.

POOLTRÄNING

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

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 resevänner.



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

Bokning och information: Gunilla Garro - gunilla@fieldwood.se

Mobil: 0727 31 83 88 eller 0723 16 09 01

varmt välkommen att följa med oss!

FLYGTIDER 11 - 18 MAJ

Datum: 11-18 maj 2019

Flygtider Thomas Cook Airlines (Ving)

Flyginformation:

Utresa 11 maj

ARLANDA -CHANIA	07.05-11.55 (3 tim 50 min)
KÖPENHAMN- CHANIA	17.35- 22.00 (3 tim 25 min)

Hemresa 18 maj

CHANIA – ARLANDA	12.55-15.55
CHANIA – KÖPENHAMN	23.20-01.55 (19 Maj)





RESEFAKTA

DATUM: 11 - 18 maj

PRIS: 12 600 SEK /person

I PRISET INGÅR:

- Flyg med Thomas Cook Airlines från Arlanda, eller Kastrup
- Mat på flyget
- Transfer T/R flygplatsen
- Del i dubbelrum mot omgivning/trädgård med balkong eller terrass 7 nätter
- Frukostbuffé alla dagar
- Välkomstmiddag (dag 2)
- Föreläsningar enligt program
- Yoga enligt program
- Bergsvandringar enligt program
- Vings olika motionspass

Tillval

- Enkelrum- begränsat antal
- Havsutsikt (sidoläge mot havet) begränsat antal
- Arrangerande middagar och måltider

Tillkommer

- Grekisk turistskatt 3 EUR/rum och natt att betala på plats vid utcheckning

Vi reserverar oss för pris och tidtabelländringar utom vår kontroll samt förändringar i valutakursen