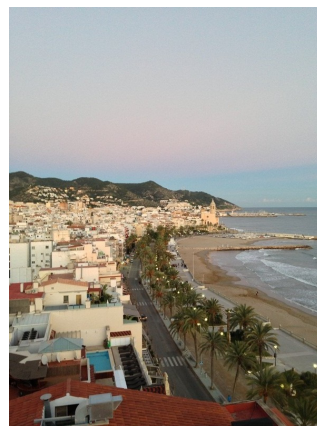
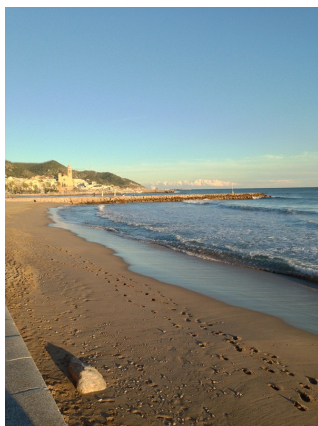


Årets Kom i form och Viktminskingsresa till Spanien 24/9 – 1/10 2014



Ta chansen och följ med på årets viktminskningsresa med **Åse Falkman Fredrikson, Anna Hallén** och **Maria Helander**. Efter förra årets succé utökar vi veckan med att även ha mindfulness och yoga tillsammans med Maria Helander. Vi kommer att njuta av sol, träning, föreläsningar och LCHF-kost med inriktning på periodisk fasta. Resans hela fokus ligger på att hitta din väg till optimal viktminskning. Allt detta upplever du bara 40 minuter från Barcelona i en liten by precis vid havet som heter Sitges.

Dagarna består av två träningspass och en spännande föreläsning av Anna, Åse eller Maria. Vi kommer även ha möjlighet att besöka underbara Barcelona under en dag. Denna utflykt är valfri, kanske passar en ledig dag vid stranden dig bättre?

En annan nyhet i år, är att det finns möjlighet att följa med på vinprovning på en ekologisk vingård under en eftermiddag.

Vi börjar dagen med långpromenad längs den underbara strandpromenaden och fortsätter därefter med Yoga med mindfulness på stranden, innan frukost. Sedan varierar vi eftermiddagspassen med pilates, vattengympa och styrkepass i grupp. Träningsformer som passar alla kroppar och alla styrkor, från den vältränade till dig som aldrig har tränat! Allt för bästa förbränning och toning.

Målet med resan är att du kommer hem lättare än när du åkte och med en massa kunskap om din kropp i bagaget och inte minst nya resevänner. Nu är det dags att du lyckas för alltid!

Sitges har ett mycket bra klimat (mikroklimat) med över 300 soldagar per år. Med sina 30000 invånare känns staden relativt liten men det finns ett stort utbud av restauranger, barer, shopping, kultur och vackra omgivningar. Stadskärnan är inte så stor, i de trånga vitkalkade gränderna trängs mysiga restauranger, tapasbarer, fashionabla butiker och kaféer, med fisk- & skaldjursaffärer, ostbutiker, vinbodegor och grönsakshandlare.

Vi förlägger våra pass delvis med hänsyn till stadens siesta som infaller på eftermiddagen.

↪ The Travel Gallery AB ↩



Hotell:

Terramar 3+***

www.hotelterramar.com

Hotel Terramar är ett klassiskt hotell som uppfördes 1932 och har sedan dess genomgått flera renoveringar, den senaste under 2013-2014. Hotellet är otroligt vackert beläget vid havet, precis framför stranden i Sitges dyraste bostadsområde.

Intill ligger golfklubben Terramar (18 hål). Längs den vackra strandpromenaden går man in till centrum av Sitges på ca 20 minuter. Man kan också ta det traditionella "tåget" som med jämna mellanrum tar hotellets gäster in till stan, eller buss som går till den centralt belägna tågstationen. Hotellet har 209 rum, fördelade på sex våningsplan. Rummen är rymliga och har balkong som vetter mot havet eller bergen.

Hotellens restaurang L'Arrosseria del Terramar har på senaste tiden blivit en av Sitges populäraste restauranger, det finns även en skaldjurs- och en BBQ-restaurang. I år öppnar även en "Tortelleria" med stor terrass. Här skall man servera enklare smårätter, tapas samt dryck.

Utomhuspoolen har en fin utsikt över havet. För de som vill spela tennis finns banor tillhörande hotellet.



↪ The Travel Gallery AB ↪

Resefakta:

Datum: 24/9 – 1/10 2014
Pris: 12 490:- /person med avresa från Köpenhamn
12 790:- /person med avresa från Stockholm

Flygtider Norwegian:

Stockholm – Arlanda:

24 sep	Stockholm – Barcelona	15.40 – 19.15
1 okt	Barcelona – Stockholm	20.10 – 23.55

Köpenhamn – Kastrup:

24 sep	Köpenhamn – Barcelona	08.50 – 11.45
1 okt	Barcelona – Köpenhamn	12.30 – 15.30

I priset ingår:

- Flyg med Norwegian från Arlanda eller Köpenhamn
- 2 x incheckade bagage/person
- Transfer t/r flygplatsen
- Del i dubbelrum 7 nätter Hotel Terramar
- Frukost alla dagar
- Middag 6 x kvällar
- Föreläsningar och aktiviteter enligt program
- EU-moms
- Turistskatt: Från och med den 1/11 2012 infördes en turistskatt i Katalonien. 1 €/person och natt

Tillval:

- Enkelrum 1750:-. Begränsat antal till detta pris.
- Vinprovning på ekologisk vingård Parés Balta. Ca 375 SEK inkl. transport t/r, guide, visning, provning av olika viner samt cava och tilltugg.

Information om Åse, Anna och Maria:

Åse Falkman Fredrikson, 40 år och fembarnsmamma. Kostrådgivare, proffsbloggare med välbesökta bloggen 56kilo.se, matkreatör och författare till böckerna "Viktminskning med LCHF - så lyckas du" & "Lev gott med LCHF och periodisk fasta".

Efter 22 år av viktpendling, hetsätning och snedvriden självbild hittade Åse LCHF-kosten, och med den en väg till ett sundare och lyckligare liv utan ständigt växlande bantningsmetoder. 56kilo.se

Anna Hallén, den f.d. professionella jojo-bantaren, minus 34 kilo, som gjort sin förtvivlade 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 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 kommer hennes kanske bästa LCHF-bok. www.annahallen.se www.annahallenutbildningar.se

Maria Helander, samtalsterapeut (KBT och psykodynamiskt), beteendevetare, författare och mindfulnessinstruktör. I sitt arbete har Maria haft förmånen att hjälpa tusentals människor att nå sina personliga mål, stärka sin självkänsla eller ta sig tillbaka efter en motgång. Hon skriver även böcker, kokböcker, krönikor och artiklar. Hennes företag heter Kreativ Dialog där hon håller kurser, föreläsningar och ger samtalsterapi. www.mariahelander.se

Bokning och information:

www.travelgallery.se

res@travelgallery.se

Telefon: 040-93 17 70

Preliminärt Program

(Vi reserverar oss för tids- och programändringar)

Tis 24/9	20:30	Välkomstmiddag Träffa Anna, Åse, Maria & Gunilla
Ons 25/9	08:00 – 08:45 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 16:00 – 17:30 17:45 – 18:30 20:00	Morgonpromenad på strandpromenaden Yoga & mindfulness på stranden (MH) Frukost Informations träff Viktminskning med LCHF (ÅFF) Pilates på stranden (AH) Middag
Tors 26/9	08:00 – 08:45 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 16:00 – 17:30 17:45 – 18:30 20:00	Morgonpromenad på strandpromenaden Yoga & mindfulness på stranden (MH) Frukost Gnisselzonen, mittemellan sjuk och god hälsa (AH) Zumba (AH) Middag
Fre 27/9	08:00 – 08:45 09:15 – 10:30	Morgonpromenad på stranden Frukost Ledig dag, kanske en tur till Barcelona?
Lör 28/9	08:00 – 08:45 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 16:00 – 17:30 17:45 – 18:30 20:00	Morgonpromenad på stranden Yoga & mindfulness på stranden (MH) Frukost Viktminskning med KBT (MH) Vattengympa (AH) Middag
Sön 29/9	08:00 – 08:45 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 11:00 – 12:30 13:00 – 17:00 ca 17:45 – 18:30 20:00	Morgonpromenad på strandpromenaden Yoga & mindfulness på stranden (MH) Frukost Mindful eating (MH) Möjlighet till vinprovning på ekologisk familjeägd vingård Zumba/vattengympa (AH) Middag
Mån 30/9	08:00 – 08:45 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 16:00 – 17:30 17:30 – 18:30 20:00	Morgonpromenad på strandpromenaden Yoga & mindfulness på stranden Frukost Tröstätande, småätande & sockerberoende, fasta (AH) Sammanfattning, tid för frågor Avslutningsmiddag
Tis 1/10		Frukost & hemresa

(AH = Anna Hallén) (ÅFF = Åse Falkman Fredrikson) (MH = Maria Helander)

The Travel Gallery har ställt lagstadgad resegaranti till Kammarkollegiet. Samtliga priser är baserade på nu giltiga tariffer, bestämmelser och valutakurser. Vi reserverar oss för eventuella förändringar av dessa. I övrigt hänvisar vi till paketreselagen