

Hälsoresa med Maria & Anna

- en resa full av energi, kraft & balans

Kreta 11-18 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 MediYoga. Efter denna härliga start på dagen väntar en god frukostbuffé, följt av föreläsningar.

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.

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.



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

FÖRELÄSNINGAR



Anna entusiasmerar och delar med sig av sin kunskap om kost, kropp och stress, utan pekpinnar och har inspirerande föreläsningar som:

Lär känna din hjärna, var trivs den bäst?

Hur bygger du energi?

Mat som skadar och mat som läker

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 Platantias Beach, som ligger direkt på stranden med ca 10 minuters promenad till Platantias centrum (ca 1,3 km). Hotellet ligger i ett lugnt område. Transfer till flygplatsen tar ca 40 minuter (27 km) med buss. Platantias 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.



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

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 resevänner.

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

Ving är teknisk researrangör. Varm välkommen att följa med oss!

Datum: 11-18 maj 2017

Pris från 10 990 kr *

Flygtider Thomas Cook Airlines (Ving)

Flyginformation:

ARLANDA: Tors 11 maj 2017, 3 tim 45 min

18.45 Stockholm-Arlanda ARN23.30 Kreta/Chania CHQ,

Avresa: Fre 19 maj 2017, 3 tim 45 min

01.00 Kreta/Chania CHQ03.45 Stockholm-Arlanda

Göteborg: Tors 11 maj 2017, 3 tim 40 min

17.20 Göteborg-Landvetter GOT22.00 Kreta/Chania CHQ

Avresa: Tors 18 maj 2017, 3 tim 40 min

23.15 Kreta/Chania CHQ01.55 Göteborg-Landvetter GOT

Malmö: Tors 11 maj 2017, 3 tim 15 min

16.40 Malmö MMA20.55 Kreta/Chania CHQ

Avresa: Tors 18 maj 2017, 3 tim 25 min

22.15 Kreta/Chania CHQ00.40 Malmö MMA



*Detta ingår i grundpriset:

Flygresor från respektive avreseort

Transfer flygplatsen hotellet t/r (ordinarie transferbuss)

EU-moms

Del i dubbelrum mot trädgård/omgivningar med balkong eller terrass

7 nätter (2 personer/rum) med frukostbuffé

Föreläsningar enligt program med Anna och Maria

Yoga, mindfulness och MediYoga samt Vings olika motionspass

Reseledare Gunilla Garro

Bokas mot tillägg:

Enkelrumstillägg 1890:- (begränsat antal)

Mat på flyget T/R 210:-

Vings avbeställningsförsäkring 225:-

Annan rumstyp , delvis havsutsikt 500:- (begränsat antal)

Om Anna:

Anna Hallén, som gjort sin förtvivlade kamp mot vågen och vikten till dagens drömyrke. Hälsoresor, föreläsningar, kurser och författare till 8 böcker på 6 språk. Hon utbildar även framtidens kostrådgivare i lågkolhydratkost med naturliga fetter.

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 Gunilla:

Gunilla Garro har många års erfarenhet som reseledare och att ta hand om gruppen på bästa sätt. Gunilla har varit en del i Hälsoresorna med Anna sen snart 10 år tillbaka. Hon är lyhörd, omtänksam och en fixare och steget före för att du som resenär ska få en så fin upplevelse som möjligt. Gunillas engagemang är kärnan i resan. En extra kvalité, trygghet och värme som alltid uppskattas av resenärerna.

Hotell:

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

Bokning och information: Gunilla Garro -
gunilla.garro@kreativakvalitetsresor.se

Mobil: 0723 16 09 01

Ving är teknisk researrangör.

Varmt välkommen att följa med oss!



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