

↻ The Travel Gallery AB ↻



Kreta 7-14 maj

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

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.

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 fantastiskt 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).

Resans hela fokus ligger på att skapa balans, fylla på med energi och samla kraft.

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 Hathayogapass både om du är nybörjare eller har yogat länge

Medi Yoga med Anna MediYoga: 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.

↔ The Travel Gallery AB ↔

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?

Allt detta gör vi tillsammans på en vacker plats som heter Makrigialos på södra Kreta. Den lilla fiskebyn är lugn och behaglig med en pytteliten fiskehamn, små butiker och några grekiska tavernor.

Vi bor i fräscha och bekväma lägenheter på OCB-Ocean Beach Club, med en fin liten sandstrand precis nedanför.

Vi njuter av sol, föreläsningar och massor av träning för den som vill!

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

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.



↔ The Travel Gallery AB ↔

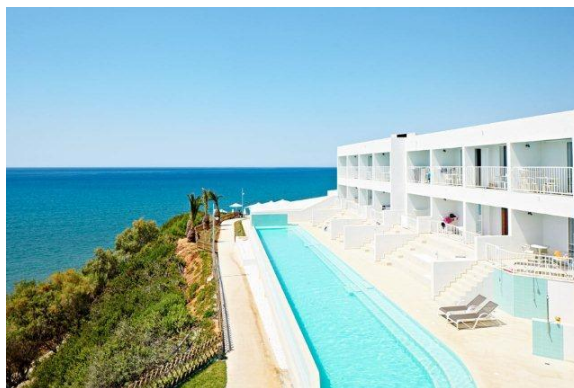
Om hotellet

Njut av hav, himmel och harmoni. Välkommen till ett designhotell med avslappnad atmosfär. Ocean Beach Club har allt som hör ett Sunwing till, bara extra snyggt paketerat.

Ocean Beach Club är en del av Sunwing Makrigialos Beach och gästerna har självklart tillgång till Sunwings stora utbud av aktiviteter och faciliteter men kan också välja att njuta av lugnet på Ocean Beach Club. Drömmen om ett vardagsrum där alla får plats, där ute och inne flyter ihop, blir verklighet på Ocean Beach Club. Hotellet vänder sig mot havet och ligger precis ovanför en av Kretas allra bästa stränder. Här finns generöst med ytor för sol och vilsamt umgänge men också spa, gym och SATS-klasser.

The Travel Gallery/Ving är teknisk researrangör.

Varm välkommen att följa med oss!



✧ The Travel Gallery AB ✧

Resefakta:

Datum: **7-14 maj 2015**
Pris från **10 790 kr ***

Flygtider Thomas Cook Airlines (Ving)

Malmö Airport T/R

Utresa	7 maj	07.00 – 11.20
Hemresa	14 maj	12.40 - 15.10

Göteborg Landvetter T/R

Utresa	7 maj	07.00 – 11.35
Hemresa	14 maj	12.55- 15 .40

Stockholm Arlanda T/R

Utresa	7 maj	07.35 – 12.25
Hemresa	14 maj	13.55 – 16.45

***Detta ingår i grundpriset:**

- Flygresor från respektive avresort (grundpris från Malmö) se flygtillägg nedan
- Transfer flygplatsen hotellet t/r (ordinarie transferbuss)
- EU-moms
- Del i enrumslägenhet mot berg och gata, med balkong (Compact Suite i Ocean Beach Club) Begränsat antal lägenheter till detta pris
- 7 nätter (2 personer/lgh)
- Frukost
- Föreläsningar enligt program
- Yoga, mindfulness och Medi Yoga
- Vings olika motionspass
- Reseledare från Travel Gallery

Flygtillägg tillkommer:

Stockholm 350:-
Göteborg 300:-

Bokas mot tillägg:

- Havsutsikt-del i enrumslägenhet 700:-
- Enkelrumstillägg (begränsat antal och pris beroende på lägenhetstyp)
- Mat på flyget t/r 190:-
- Sunwing Inclusive innehåller: 5 lunch- & middagsbufféer inkl. måltidsdryck 1555:-
- Sunwing All Inclusive innehåller: lunch- & middagsbuffé inkl. måltidsdryck alla dagar 2600:-
- Vings avbeställningsskydd 190:-
- Annan lägenhetstyp (mot havet, tvårumslägenhet)

↔ The Travel Gallery AB ↔

Om Anna:

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, 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

Hotell:

Ving: Ocean Beach Club****

www.ving.se

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.

↔ *The Travel Gallery AB* ↔