

Kom i toppform på Kreta!

För dig som vill skapa balans i livet, mer kraft till förändring och uppleva mer glädje i livet är höstens resa här.



"Fantastiskt positiva som ni alla tre är, så har ni lyckats förmedla detta på ett smittande och roligt sätt. Jag kommer att leva på detta länge. Stället här var ypperligt, lugnt, "solsäkert", underbara bad. Hjärtligt tack för en uppiggande vecka. Kram"

Följ med till den lilla fiskebyn Makrighalos på Kreta. En vacker pärla för dig som söker kraft, balans och glädje bortom turiststråken. Här finns en kilometerlång sandstrand som hör till Kretas bästa, en pytteliten fiskhamn, några grekiska tavernor och musikpubar där du möter lika många greker som turister.

Vi bor på Vings fina anläggning - Sunwing Resort Makrighalos nära en av Kretas absolut finaste stränder. En perfekt anläggning för att du ska kunna fokusera på dig själv och ditt välmående. Resortens stolthet är poolområdet och härifrån har du också en hänförande utsikt över havet. Vi bor i någon av de sex lägenhetsbyggnaderna i delad enrumslägenhet. Lägenheterna är luftiga och fullt utrustade för att göra ditt boende så bekvämt som möjligt. Alla har också balkong eller terrass.

Med på resan är Anna Hallén som driver företaget Sunt Förnuft, kost och träningsrådgivare och författare till boken "LCHF-husmanskost" som släpptes i augusti 2010 och är aktuell med en ny bok som heter LCHF för kvinnor som utkommer i augusti och Beatrice "Bea" Ahlperby friskvårdskonsult och coach som driver företaget beawinner .

Anna och Bea motiverar och inspirerar med stor entusiasm och glädje och utan pekpinnar. "Bea är fantastisk på att stärka och lyfta fram personen med många olika verktyg, hon tänker som jag" säger Anna. Det finns inte ETT sett som passar alla. Det gäller att hitta den optimala ingången till just DIG.

Det blir härliga morgonpromenader, sköna pilatespass, Zumba, avsvalkande vattengymnastik, inspirerande föreläsningar, kraftfulla styrkepass, ny kunskap inom kost- och träningsområdet och inte minst en stor gemenskap med andra inspirerande människor!

↔ The Travel Gallery AB ↔

Resefakta:

Datum: **6-13/10 2011**

Pris: **9 970 kr***

*Allt detta ingår

- Flygresa från respektive avresort, skatter & avgifter - se flygtillägg nedan
- Transfer flygplatsen hotellet t/r (ordinarie transferbuss)
- Del i enrumslägenhet i byggnaden Apollon, 7 nätter (2 personer/lgh) inkl. frukost
- 2 aktiviteter per dag såsom pilates, powerwalks, Zumba funktionell träning, avslappning
- 2 föreläsningar per dag med olika teman
- Reseledare från The Travel Gallery AB

Flygtillägg tillkommer:

- Göteborg 300:-
- Stockholm 350:-
- Malmö 200:-

Bokas mot tillägg:

- Del i tvårumslägenhet mot havet i byggnaden Zeus endast 690:- per person
- Enkelrumstillägg: Från 2 500:- i enrumslägenhet (begränsat antal)
- Vings avbeställningsskydd 190:-
- Mat på flyget T/R: 180:-
- Sunwing inclusive: 1 475:- innehåller: 5 luncher och middagar inkl måltidsdryck
- Individuell konsultation genom coaching av Bea och kostrådgivning Anna Hallén till starkt rabatterat pris. Bokas på plats.

Hotell:

Sunwing Resort Makrighalos

www.ving.se

Bokning och information:

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

Information om Bea och Anna:

Bea: www.beawinner.se

Anna: www.annahallen.se

Flygtider - Ving

Malmö Airport T/R

Utresa	6 oktober	16.45-21.05
Hemresa	13 oktober	18.00-20.30

Göteborg Landvetter T/R

Utresa	6 oktober	07.00-11.35
Hemresa	13 oktober	21.40-00.25

Stockholm Arlanda T/R

Utresa	6 oktober	09.55-14.45
Hemresa	13 oktober	16.15-19.05

Teknisk arrangör The Travel Gallery AB/Vingresor

The Travel Gallery har ställt erforderlig resegaranti till Kammarkollegiet.

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

Preliminärt Program

Fre 7/10

09:00 – Välkomstmorgon & information. Träffa Bea, Anna & Gunilla
Peel, Feel & Fej på stranden
12:00 – 12:30 Vattenaerobic (Ving)
17:15 – 18:15 Åt dig ner i vikt! Metoder eller kunskap? (AH)
18:30 – 19:15 Zumba

Lör 8/10

08:00 – 09:00 Pilates (AH)
10:00 – 11:00 Be a winner, del 1 (BA)
12:00 – 12:30 Vattenaerobic (Ving)
16:45 – 17:45 Be a winner, del 2 (BA)
18:00 – 19:00 Gympa (BA)

Sön 9/10

08:30 – 09:30 Yoga (Ving)
10:00 – 11:00 Sockerberoende? Fantasi, undanflykt eller din verklighet? (AH)
12:00 – 12:30 Vattenaerobic (Ving)
16:45 – 17:45 Från rostig å trött till energifull å stark! (BA)
18:00 – 19:00 Från gång till jogging

Mån 10/10

09:00 – 11:00 Rör dig hjärna! (BA)
12:00 – 12:30 Aqua Zumba (AH)
16:45 – 17:45 Åt fett så blir du mätt, men hjärtat då? (AH)
18:00 – 19:00 Cirkelträning

Tis 11/10

08:00 – 14:00 Bergsvandring till Pefki (Ving)
alt. besök på marknad
18:30 – 19:15 Långsamma rörelser (BA)

Ons 12/10

08:00 – 09:00 Pilates (AH)
10:00 – 11:00 Hitta din tallrik för dina mål. Värk, mage, vikt & hälsa!
12:00 – 12:30 Vattenaerobic (Ving)
16:30 – 17:30 Sammanfattning med Anna & Bea:
Så här går jag vidare!
18:30 – 19:15 ZUMBAPARTY & för er som vill gemensam
avskedsmiddag (ingår ej i priset)

(AH = Anna Hallén) (BA = Beatrice Ahlperby)

Vi reserverar oss för tids- och programändringar