

Finn lugn och harmoni i ditt liv, unna dig en vecka på Mallorca!



Ingela Broberg



Annika Undeborn

Vi erbjuder dig en resa för att må bra till kropp och själ och samtidigt få uppleva denna vackra ö. Vi vänder oss främst till dig som känner att tempot har blivit för högt och behöver komma ner i varv. Resan passar alla och det är inga problem att åka ensam – du träffar snabbt nya vänner.

Program

Programmet består av: *MediYoga* och teorin om yogans positiva effekter, *föreläsningar om hur du hanterar stress* och blir mer hälsomedveten och *mindfulness* som lär oss att leva mer i nuet.

God mat och utflykter för den som vill eller att bara vara.

Första kvällen

Första kvällen är det mingel med välkomstdryck. Ingela och Annika presenterar sig och berättar vad de jobbar med, du får hela veckoprogrammet och vi lär känna varandra.

Förmiddagarna

Efter frukost är det först *MediYoga* med Annika. Hon kommer även att berätta om massage från Hawaii och dess livsvisdom under veckan. Vid fint väder finns det möjlighet till Yoga i den lummiga trädgården.

Frukt och juice serveras under förmiddagspausen och sedan tar Ingela över och kommer under veckan att ge redskap att hantera stress, olika övningar tips och råd. Hon kommer även att lära ut *mindfulness* som lär oss att bli mer närvarande. Sista dagen vandrar vi iväg och gör vårt förmiddagspass i den vackra *Bellverskogen* alldeles i närheten.

Vi avslutar förmiddagarnas aktiviteter med en god lunch på hotellet.

Eftermiddagarna

Eftermiddagarna lediga. Du kan vila, promenera eller utforska Palma som är bara några busshållplatser bort.

Eller ta del av våra individuella behandlingar som ej ingår i resans pris. Annika ger en avslappnande hawaiiansk massage som hon har lett kurser i både i Stockholm men även på Hawaii, zonerapi eller rosenmetoden som hon har många års erfarenhet av.

Ingela har i mer än tjugo år haft egen praktik och arbetat som naturterapeut i Kristianstad och har under årens lopp specialiserat sig på stresshantering och har lång erfarenhet av att arbeta som ansvarig för rehabiliteringsprojekt på olika företag. Ingela erbjuder coachsamtal och tankefältsterapi som är en mycket effektiv metod för att påverka negativa tankemönster.

Kvällarna

På kvällarna kommer vi att tipsa om middagar på olika lokala restauranger som vi besöker tillsammans. Middag eller tapas med ett glas vin/vatten kostar 20-25 euro. Middagarna är frivilliga och vi tar upp bokningen på morgonen, annars finns det möjlighet att äta på hotellet eller i omgivningen och betala detta själv.

Utflykt

På torsdagen efter MediYogan gör vi en utflykt till Sóllerdalen (ingår i resans pris), berömd för sina apelsin och citronlundar. Vi börjar i vackra Puerto de Soller, där vi dricker förmiddagskaffe i hamnen. Vi tar spårvagnen till staden Soller. Spårvagnarna är från San Francisco och 1930-talet. Vi äter en sen traditionell lunch i ett vackert mallorkinskt hem. Därefter åker vi tillbaka till hotellet genom Serra de Traumontana, en bergkedja som är ett världsarv sedan 2011.



Sóllerdalen dit utflykten går.

Behandlingar

Individuella behandlingar bokas och betalas på plats, kan även förbokas.

Annika - hawaiiansk massage en timme 600 kronor – www.annikaundeborn.se

Ingela – coachsamtal och tankefältsterapi en timme 600 kronor – www.halsocenterib.se

Avslutningsmiddag

Sista kvällen samlas vi och avslutar denna härliga vecka med gemensam middag som ingår i resans pris.

När:

4 -11 maj 2020

Var: Hotell Araxa

(där filmen »En man som heter Ove« spelades in)

Pris:

8 300 kronor

Det här ingår:

Boende med halvpension i delat dubbelrum, turistskatt, förmiddagarnas program, utflykten till Soller och avslutningsmiddag. Enkelrumstillägg tillkommer. Om så önskas kan vi hjälpa till med bokning av flyg.

Minimum: 8 personer. Max: 16 personer.

Sista anmälningsdag: 20 februari 2020.

Nästa resa 28/9 – 5/10

Vid frågor och anmälan:

Ingela Broberg 0708-290 312, ingela.broberg@gmail.com

Annika Undeborn 070-626 1854, info@annikaundeborn.se