

## **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.



Följ med till den lilla fiskebyn Makrigialos 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 Makrigialos 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, är kost och träningsrådgivare och författare till boken "LCHF-husmanskost" som släpps 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, avsvalkande vattengymnastik, inspirerande föreläsningar, kraftfulla styrkepass, ny kunskap inom kost- och tränings området och inte minst en stor gemenskap med andra inspirerande människor!

# ↔ The Travel Gallery AB ↔

## Resefakta:

Datum: **30 sep-7 okt 2010**

Pris: **8.670 kr\***

### \*Allt detta ingår

- Flygresa mellan Malmö-Heraklion, Kreta inkl skatter & avgifter
- Transfer flygplatsen hotellet t/r (ordinarie transferbuss)
- Del i enrumslägenhet, 7 nätter (2 personer/lgh) inkl frukost
- 2 aktiviteter per dag såsom pilates, powerwalks, funktionell träning, avslappning
- 2 föreläsningar per dag med olika teman
- Reseledare från The Travel Gallery AB

### Flyggtillägg tillkommer:

- Göteborg 400:-
- Stockholm 500:-

### Bokas mot tillägg:

- Enkelrumstillägg: 2.300:- (begränsat antal)
- Vings avbeställningsskydd 170:-
- Mat på flyget T/R: 180:-
- Sunwing inclusive: 1.475:- innehåller: 5 luncher och middagar inkl måltidsdryck

### Hotell:

Sunwing Resort Makrigialos [www.ving.se](http://www.ving.se)

### Bokning och information:

The Travel Gallery AB, [gunilla@travelgallery.se](mailto:gunilla@travelgallery.se) eller ring 040-93 17 70

### Information om Bea och Anna:

Bea: [www.beawinner.se](http://www.beawinner.se)

Anna: [www.annahallen.se](http://www.annahallen.se)

### Flygtider - Ving

#### Malmö T/R

Utresa	30 september	17.10-21.30
Hemresa	7 oktober	13.00-15.30

#### Göteborg Landvetter T/R

Utresa	30 september	07.05-11.40
Hemresa	7 oktober	22.50-01.35

#### Stockholm Arlanda T/R

Utresa	30 september	09.10-13.55
Hemresa	7 oktober	15.25-18.15

### 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

Fr 1

Kl 07:30 Morgonpromenad med Anna Hallén  
Kl 09:15 – 11:00 Be a Winner del 1 (BA)  
Kl 15:30 – 16:30 Vill du gå ner i vikt? (AH)  
Kl 17:00 – 18:00 Mixpass (BA)

Lö 2

Kl 07:00 – 07:45 Långsamma rörelser (BA)  
Kl 09:00 – 10:00 Be a Winner del 2 (BA)  
Kl 15:30 – 16:15 Pilates på stranden (AH)  
Kl 17:00 – 18:00 Sockrets makt! (AH)

Sö 3

Kl 07:00 – 07:45 Pilates på stranden (AH)  
Kl 09:00 – 10:00 Ät fett så blir du mätt. Men hjärtat då? (AH)  
Kl 15:30 – 16:30 Från rostig å trött till energifull å stark (BA)  
Kl 17:00 – 18:00 Funktionell styrka (BA)

Må 4

Kl 07:00 – 07:45 Morgongymnastik (BA)  
Kl 09:00 – 10:30 Jag, mig själv och mitt liv (BA)  
Kl 15:30 – 16:15 Vattengympa (AH)  
Kl 17:00 – 18:00 Minska din värk med bra mat. (AH)

Ti 5

Kl 07:00 – 07:45 Promenad med stretchövningar (AH)  
Kl 09:00 – 10:00 Behöver jag vitaminpiller? (AH)  
Kl 15:30 – 16:30 Att leva med förändringar (BA)  
Kl 17:00 – 18:00 Från gång till jogging (BA)

On 6

Kl 07:00 – 07:45 Långsamma rörelser (BA)  
Kl 09:00 – 10:00 Metoder, dieter eller en ny livsstil? (AH/BA)  
Kl 15:30 – 16:15 Vattengympa (AH)  
Kl 17:00 – 18:00 Så här går jag vidare (BA/AH)

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

*Vi reserverar oss för tids- och programändringar*