



Hälsoresa till Nerja med Anna Hallén Buitenhuis & Lili Öst Jag vill må strålande – hur svårt kan det va'?

Nu är det äntligen dags!



Hälsoresa till underbara Nerja, Spanien, där vi bor på det fantastiska Cortijo de Paco Romo (För bilder och mer information: www.cortijodepacoromo.com). Cecilia tar varmt emot oss och Helena serverar underbar mat enligt ACT ALP T4 och T5. Många superlativ på rad, men de behövs för att beskriva denna resa. En unik resa med få deltagare. Lili ger dig verktyg för att Ta kontroll över ditt liv med SÅ KLART-metoden och Anna öppnar dörren för att fysiskt må strålande med kunskap om fascian, lymfsystemet, immunsystemet och kosten. Var morgon välkomnar vi solen med ett mjukar pass på takterrassen och var seneftermiddag ökar vi pulsen på samma terrass.

Vi startar upp veckan med välkomstmiddag och därefter aktiviteter enligt program som du hittar längst ner. Det finns tid för både sol, strand och att nyfiket upptäcka Nerja.

Fokus är **du**, skratt, energi, vila och ny kunskap att ta med hem.

Datum vårens resa 2022

17-24 maj – Tisdag till tisdag.

Vid bokning ange tydligt VÅR 22, samt om du har ett önskerum eller önskar balkong eller sviten.

Datum höstens resa 2022

8-15 oktober – lördag till lördag.

Vid bokning ange tydligt HÖST 22, samt om du har ett önskerum eller önskar balkong eller sviten.

Priser

Enkelrum (standard) - **10 990 SEK ink moms**

Dubbelrum (standard) - **8 990 SEK ink moms/** per person i dubbelrum

Önskar du svit eller balkong se separat tillägg.

Anmälningsavgift 2500 kr. Återbetalas inte vid eventuell avbokning från din sida.



Ingår:

Mat enligt program nedan.

Träning enligt program, 6 morgonyoga, 2 latino-inspirerad träning & 2 styrka.

Föreläsningar enligt program, 4 med Lili Öst och 4 med Anna Hallén Buitenhuis.

Ingår inte:

- Resa och transfer – kom ihåg att själv boka flygbiljetten så snart du fått en bekräftelse. I FB-gruppen kan du se vilka flyg jag och Lili flyger med. Jag från Köpenhamn och Lili från Stockholm.

- Reseförsäkring

Bokning

Boka på anna@annahallen.se

Bokningen är bindande och så snart din anmälningsavgift är betald är du garanterad plats. Huvudfakturan har 30 dagar netto som betalningstid. Invänta faktura så du vet att du fått plats. Dessa resor brukar snabbt bli fulla. Först till kvarn.

Rum

Det finns tre olika typer av rum, standard, standard **med** balkong och en svit. Skriv tydligt ditt önskemål. Alla rum har olika färger, men är motsvarande varandra. Ett rum, koppar, finns på bottenvåningen och resten en trappa upp. All träning sker på takterrassen dit bara trappor leder. Det finns ingen hiss. **OBS:** Alla rum är dubbelrum, men kan bokas som enkelrum. Alla sängar i alla rum kan delas om ni önskar. Alla rum kan alltså användas som dubbelrum med delade sängar. Meddela detta vid bokning.

Vi garanterar inte att alla får önskat rum. Men gör så gott vi kan, i turordning. Spelar det dig ingen roll, så bara boka enkel eller dubbelrum. Alla rum är magiska.

På bottenvåning – standard:

- Koppar 16 m², 160 cm säng

En trappa upp – standard:

- Silver - 21 m² - 180 cm säng
- Guld - 19 m² - 180 cm säng
- Orange - 16 m² - 160 cm säng
- Gul - 14 m² - 160 cm säng
- Grå - 15 m² - 160 cm säng

En trappa upp – Balkong – tillägg 550 kr/rum

- Rött - 13 m² Balkong 4m² - 160 cm säng
- Blått - 13m² Balkong 4 m² - 160 cm säng
- Lila - 16 m² Balkong 6 m² - 180 cm säng

En trappa upp – Svit – tillägg 1500 kr/rum

- Grön(Svit) - 40 m², 180 cm säng plus bäddsoffa 140 cm, sittplats, privat terrass 19 m².





Vilka är vi som kommer ta hand om dig?

LILI ÖST

Lili Öst är en dörröppnare, ögonöppnare och möjliggörare.

Med en brinnande glöd och ett engagemang utöver det vanliga föreläser Lili om attityder, begränsande sanningar, förändring och självledarskap. Vald till en av Sveriges Topp 100 föreläsare 2019, 2020 och 2021. INLPTA Certifierad coach samt inom Kommunikologi med långt över 2 000 coachingtimmar i ryggen. Driver podden Attraktionslagen 2.0 sedan 2018, är författare till två böcker inom personlig utveckling, grundare till ett antal personutvecklande onlinekurser och har snart 40 år på scen som artist och 20 år som föreläsare.



Lili jobbar med förändrings- och förädlingsprocesser utifrån sin tvärvetenskapliga metodik SÅ KLART-metoden. Och då hon blandar in sången i sina föreläsningar, ger det hennes framträdanden ytterligare en dimension.

ANNA HALLÉN BUITENHUIS

Cert ICF coach samt Livsstilskonsult med ACT-kompetens. Personlig tränare, pilates samt Yogainstruktör. Författare och föreläsare.

Anna är en känd hälsoprofil med 15 böcker om kost, holistisk hälsa och stress i bagaget.

Hon är ständigt nyfiken i framkant av forskningen och hennes favorituttryck är: "För vem och varför?" – "Är det marginellt eller betydande" och "Ditt bästa är alltid gott nock".

Med erfarenhet av att väga långt över 100-kilossträcket, hitta sin naturliga storlek igen för att upptäcka att lymfsystemet gav upp i och med klimakterier så erbjuder hon en blandning av vetenskaplig kunskap och ärlig erfarenhet, blandat med en hel del skratt.

Förutom hälsa brinner Anna för barn med ADHD/ADD. "Barn vill om de bara kan!"





Program för vår underbara vecka 2022

Dag 1:

18:00 Välkomstmiddag inkl. vin & Cava

Dag 2:

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

9:45 – 11:00 Föreläsning 1 - Anna

13:00 Lunch

Alla luncher under veckan serveras med vatten.

16:00 – 17:00 Föreläsning 2 - Lili

17:15 – 18:15 Träning –Latino-moves

19:00 Middag

Alla middagar under veckan serveras med vatten.

Dag 3:

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

9:45 – 11:00 Föreläsning 3 – Anna

13:00 Lunch

16:00 – 17:00 Föreläsning 4 - Lili

17:15 – 18:15 Träning – Styrka

19:00 Middag

Dag 4:

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

9:45 – 11:00 Föreläsning 5 – Anna

13:00 Lunch

16:00 – 17:00 Föreläsning 6 - Lili

17:15 – 18:15 Träning –Latino-moves

19:00 Middag

Dag 5:

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

Ledig heldag

Dag 6:

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

Ledig dag

19:00 Middag



**Dag 7:**

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

9:45 – 11:00 Föreläsning 7 - Anna

13:00 Lunch

16:00 – 17:00 Föreläsning 8 -Lili

17:15 – 18:15 Träning – Styrka

19:00 Avskedsmiddag

Dag 8, avresedag:

Frukost, fri tid beroende på din avresetid.

Står i kylskåpet sen kvällen innan.

Packtips:

Yogamatta

Varm tröja till morgonyoga om det är lite kyligt

Yogafilt

Träningsskor

Block & penna om du vill gör anteckningar på föreläsningarna

FB:

När du betalat din anmälningsavgift kommer du bjudas in till en FB grupp. Där hittar du resekompisar samt mig och Lili.

Frågor? Maila anna@annahallen.se

Finstilt med läsbart

Avbokning **utan** läkarintyg: Avgiften minus anmälningsavgiften återbetalas i fullt till 60 dagar innan avresa. Därefter är bokningen definitiv och återbetalas inte.

Avbokning **med** läkarintyg:

Avgiften minus anmälningsavgiften återbetalas fram till 24 timmar innan resa.

Observera: Resa, transfer och reseförsäkring ingår inte.

