



Yoga och ALP resa till Nerja

För Lymfan, Levern och Livet!

En extraordinär resa till Nerja med Anna och Lise med fokus på återhämtning och glädje!

Följ med på en resa som kan förändra ditt liv!

Tid: lördag 29/8 – fredag 4/9 2020

Plats: Cortijo de Paco Romo, Nerja Spanien

Pris: 8900 Skr ex flyg och transfer. Flyg till Malaga bokas själv.

Cortijo de Paco Romo

Cortijo de Paco Romo är en helt unik oas i Nerja, nära havet och stadens centrum. Det är faktiskt svårt att med ord rättvist beskriva detta magnifika ställe...;-)

Ägarna, Cecilia och Peter Lauritz, från Sverige har renoverat alla rummen på ett varsamt och underbart sätt. Paco Romo har 10 unikt inredda dubbelrum som alla har namnet av en färg. Alla dubbelsängar går att dela på och alla har enkeltäcken. (Vi kommer inte kunna erbjuda enkelrum i dagsläget. Eventuellt kan det bli aktuellt ifall resan inte blir fullbokad.) Alla rum har helkaklat badrum med dusch och toalett.

Stora, härliga samlingsytor finns både inomhus och utomhus. Även kök och matrum finns både inomhus och utomhus. Utomhusköket är helt magnifikt och har gott om sittplatser och ett glasparti som går att öppna och stänga.

Välkommen att följa med på en oförglömlig och livsförändrande resa!

Anna och Lise

Poolområdet är fantastiskt och du kan även sitta i jacuzzin med utsikt över Nerja och Medelhavet.

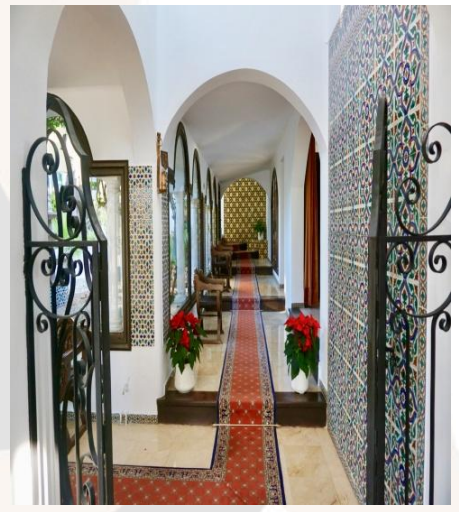
På den stora härliga takterrassen möter vi soluppgången med yoga varje morgon.

I skuggan på gräsmattan yogar vi på eftermiddagen.

Föreläsningarna har vi vid poolen.

Om du får tid och lust finns också gym, biljard och pingisbord samt en underjordisk gång ner till vinkällaren...😊

Vi hyr hela anläggningen!



ALP

Annas Leptin Protokoll. En kunskap byggd på hormonresistens, nedsatt ämnesomsättning, svullnad och önskan att laga detta så viktnedskningen fungerar igen. Ja, detta är något helt nytt och spännande.

Animaliska proteiner, grönsaker/rotfrukter och naturliga fetter. Glutenfritt och under viktnedskningen även alkoholfritt och mejerifritt. Fukt som krydda om man vill och tål.

ALP ger kroppen alla näringsämnen den behöver och signalerar med normalt insulin att det är okey att ösa på med ämnesomsättningen igen. Den enviga och omöjliga kroppen går ner i vikt igen och energin som är kopplad till ämnesomsättningen återkommer till din vardag.

Yoga

Ett stillastående lymfsystem gör att kroppen inte riktigt kan återhämta sig. Trötthet, hjärndimma, värk, utslag eller övervikt som inte vill försvinna är alla signaler om att lymfens flöde kan behöva hjälp på traven.

Lise har tittat på yogan utifrån ett lymfatiskt och terapeutiskt perspektiv och utarbetat en yogaform hon kallar Lymfyoga – Slow Flow. Ett fantastiskt ”verktyg” som verkligen ger återhämtning och en känsla av välbefinnande till både kropp och själ. En kombination av rörelse och stillhet. Djupgående avslappning och renande flöden. Varje yogapass är en föreläsning i sig!

Lise kommer att anpassa yogapassen efter gruppen och efter önskemål, men målet med resan är att alla skall hitta kärleken till sin egen yoga och till sin egen kropps möjligheter.

Anna

Anna har hela Sverige som sin arbetsplats, till och med hela världen. Företaget, Anna Hallén AB, arbetar med balans, helhet och system – allt baserat på vetenskapen om vår biokemi och näringsfysiologi. I konceptet ingår att ge kroppen den mat den är designad för och mår bäst av. Att, eftersom kroppen är gjord för rörelse, hitta någon form av aktivitet som passar just dig. Slutligen ingår livskvalité och glädje. "Jag har alltid följt min egen väg. Jag kan nu glatt konstatera att jag äntligen får användning de flesta av de utbildningar och erfarenheter jag med åren samlat på mig."

Nu hoppas Anna få glädjen att dela med sig lite av det hon lärt sig från studier och erfarenhet till dig. Anna är även stolt författare och har 13 böcker bakom sig. De senaste 2 böckerna kommer denna resa handla om. Lymfan, Levern och Livet. Lymfatisk Yoga och ALP.

www.annahallen.se

Lise

Sedan början av 2000-talet har Lise jobbat i princip heltid med yoga. Under 10 års tid ägde och drev hon Yoga Studion Lappland i Kiruna och har fortsatt sin nyfikna resa inom både yoga, kost och hälsa.

Lise Benberg är även Lymfmassör, Hälsocoach, Utbildare, Kostrådgivare och Anhörigvårdare. Hon är certifierad yogalärare inom flera yogaformer, bl.a. Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga och MediYoga. Lise har ett stort kunnande inom kost och hälsa och har de senaste åren intresserat sig mycket för lymfsystemet. Hon har utifrån sin kunskap om kroppen och yogan skapat Lymfatisk Yoga som hjälper kroppen och sinnet att återhämta och rena sig.

Lise har ett förflutet som välmeriterad puckelpiståkare i Svenska Landslaget på heltid under 8 år. Med full fart och ett mycket högre presterande liv säger Lise: "Jag önskar att jag då hade vetat vad Yoga kan göra för både kropp och sinne!"

www.lishelhetshalsa.se