

Active Retreat for par den 8.- 14. maj 2023

Du trækker 7 dage/6 nætter ud af din hverdag for at dyrke bootcamp, tabata, yoga, hiking, bike, ATV safari, SUP Board eller Kajak på havet, du vandre, svømmer, arbejder med din mentale og fysiske tilstand, deltager i åndedrætsøvelser, fordyber dig, mediterer, slapper af ved poolen eller på stranden, læser, reflekterer, får massage og bliver coachet. Du rejser sammen med din mand, hustru, kæreste, ven, veninde eller store din store datter/søn. Der kan ikke bookes enkeltværelse på denne tur. Michael sørger for morgenmad, frokost og aftensmad. Der er kaffe, te, vand og frugt til rådighed hele dagen, men du sørger selv for vin, hvis du ønsker at drikke dette til måltiderne.

Vi foreslår:

At I flyver til Athen med enten SAS, Aegean eller Norwegian. Vi hjælper med afhentning i lufthavnen den 8. maj kl. ca. 13.30 – men du kan også selv tage til Piræus, hvor du kan sejle med flyvebåden til Poros (1 time). Ved ankomst indlogeres I en 2 – værelset lejlighed med havudsigt kun 10 m fra havet.

Uge programmet

Mandag den 8. maj

Kl. 13.30 Afhentning i Athen lufthavn med bus

Kl. 15.00 Frokost på Storck (ca. halvvejs)

Kl. 17.00 Ankomst til Helen – indchecking

Kl. 18.00 Looptraining ved poolen v/Bettina

Kl. 20.00 Aftensmad – forret og hovedret

Information og gennemgang af ugens program og booking af tider til personlig coaching 50 min. samt massage 50 min. – ekstra massage kan tilkøbes.

Godnat og sov godt

Tirsdag den 9. maj

08.00 Yoga v/poolen

09.30 Morgenmad

11.00 Hiking v/Spyros & Katerina 3 timer – til Poseidons Temple

Afslapning

17.30 Tabata & Ab & Core v/ Bettina

19.30 Aftensmad

Godnat og sov godt

Onsdag den 10. maj

08.00 Goodmorning sunshine v/ Bettina

09.30 Morgenmad

11.00 Bike tour øen rundt

13.30 Frokost

15.00-18.00 SUP board /Kajak 2 hold

20.00 Couples Night Out. Her er der fri aften til at hygge og spise en middag i byen

Godnat og sov godt

Torsdag den 11. maj

08.00 Bootcamp Challenge v/ Bettina

09.30 Morgenmad

11.00 Methana vulkanøen – Hiking og du bader i varme kilder samt frokost v/Spyros & Katerina.

17.00 Vin smagning på Andreo – Prøv den nye generation af græsk vin – lækker rød, hvid og rose smagsprøver

20.00 Aftensmad forret og hovedret

Godnat og sov godt

Fredag den 12. maj

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Tabata og Toning v/ Bettina

09.30 Morgenmad

Afslapning

13.30 Frokost

14.30 – 17.30 SUP board training/Kajak 2 hold

19.00 Aftensmad

Godnat og sov godt

Lørdag den 13. maj

08.00 Yoga & Meditation

09.00 Åndedræts øvelser 30 min. v/ Michael

09.30 Morgenmad

11.00 ATV tur– se Poros på 4 hjul med din bedre halvdel

Afslapning

17.00 Poros Special v/Bettina

19.30 Middag i Poros by

Godnat og sov godt

Søndag den 14. maj

07.00 Let morgenmad

07.40 Afhentning på Helen og kørsel til flying cat

09.30 Bus afhentning i Piræus

Afrejse til København

Tak for denne gang.

Pris og depositum

**Samlet pris pr. person kr. 11.900 – depositum kr. 2500.- som faktureres ved tilmelding.
Restbeløb faktureres 6 uger før afrejse.**

Du/I får: afhentning i Athen lufthavn med bus kl. 13.30 eller du sørger selv for transport til Poros, flyvebåd og bustransport retur til lufthavnen, overnatning i 2 værelset lejlighed med altan, 3 måltider dagligt (undtagen middag den 10. maj), diverse test, spørgeskemaer inden ankomst til brug ved måltider, coaching og massage. Bootcamp, Loop Training, Body Toning, Yoga, Bike, Hiking, udflugt til vulkanen på Methana, SUP/Kajak/ ATV safari, Wine tasting, Åndedrætsøvelser, Personlig Coaching (arbejdsrelateret, følelser, kærlighed eller mangel på samme, fysisk aktivitet, slank, styrke og kredsløb, mål & delmål for DIN fremtid) one on one 50 min samt 50 min. massage – ekstra massage kan tilkøbes til 60 €.

Depositum tilbagebetales IKKE, restbeløb kan tilbagebetales indtil 4 uger før ankomst.

Dine instruktører

Bettina Borg – personal trainer, NLP-Coach, nutrition og life style coach, bootcamp, tabata, loop training, fitness walk & blæksprutte

Christina – Yoga og meditation – (taler engelsk)

Michael Hammer – Kok, Business Mindfulness Instructor, Business Coach, Personlig Træner, Bike & ATV instruktør & Åndedrætsinstruktør.

Spyros & Katerina– Hiking, SUP, Kajak (begynder og lettere øvede)

Maria Roussou – Massage Therapist