

## **Active Women Retreat 2023**

Vi foreslår, du flyver til Athen med enten SAS, Aegean eller Norwegian. Vi hjælper med afhentning i lufthavnen den 30. april kl. 13.30 - men du kan også selv tage til Piræus, hvor du kan sejle med flyvebåden til Poros (1time). Ved ankomst indlogeres du i en 2 - værelset lejlighed med havudsigt og 5 m fra havet.

Du trækker 7 dage/6 nætter ud af din hverdag for at dyrke bootcamp, tabata, fitness walking, yoga, SUB Board eller Kajak på havet, du hiker, svømmer, arbejder med din mentale og fysiske tilstand, fordyber dig, mediterer, slapper af ved poolen eller på stranden, læser, reflekterer, får massage og bliver coachet. Du taler med dem, du har lyst til at tale med – eller lader være. Michael laver morgenmad, frokost og aftensmåltid a`la LCHF med et twist. Der er kaffe, te, vand og frugt til rådighed hele dagen.

Vi kan være behjælpelig med at finde en, du kan dele lejligheden med, men du kan også booke hele lejligheden for kr. 2000.-

### **Onsdag den 20. september**

Fly fra København

Kl. 13.30 Afhentning i Athen lufthavn med bus

kl. 15.00 Frokost på Storck

Kl. 17.00 Ankomst til Helen – indchecking

Kl. 18.00 Yoga og meditation v/ Susanne

Kl. 19.30 gennemgang af ugens program og booking af tider til personlig coaching 45 min. samt massage 50 min. – ekstra massage kan tilkøbes.

Kl. 20.30 Aftensmad

Godnat og sov godt

### **Torsdag den 21. september**

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Yoga og meditation med Susanne

09.30 Morgenmad

11.00 Hiking v/Spyros & Katerina til Poseidons Tempel 3 timer

14.00 Frokost

Afslapning

17.30 Tabata & Butt v/ Bettina

19.30 Aftensmad - forret & hovedret

Godnat og sov godt

### **Fredag den 22. september**

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Yoga og meditation v/Susanne

09.30 Morgenmad

11.30 Åndedrætsøvelser m/ Michael

Afslapning

14.00 – 17.00 Kajak ved Neorio

Afslapning

18.00 Bootcamp m/Bettina

19.30 Aftensmad

Godnat og sov godt

### **Lørdag den 23. september**

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Yoga og meditation v/Susanne

09.30 Morgenmad

11.00 Afgang til Methana (vulkanø) Hiking og badning, 5 timer v/Spyros & Katerina

15.00 Frokost på Methana

17.00 Vinsmagning

18.00 Mobility v/ Susanne

20.00 Aftensmad

Godnat og sov godt

### **Søndag den 24. september**

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Yoga og meditation m/Susanne

09.15 Morgenmad

Afslapning

13.00 Frokost

14.00 – 17.00 Kajak ved Neorio

18.00 Bootcamp v/ Bettina

20.00 Aftensmad

21.00 Træn, Spis & Sov Bedre i den alder du er i v/Bettina & Susanne

Godnat og sov godt

### **Mandag den 25. september**

07.30 Varmt vand med citron

07.45 Looptraining v/Bettina

09.00 Morgenmad

11.00 Hiking/Biking/Badning og Frokost 5 timer

17.30 Poros Surprice v/Bettina

20.00 Middag på Poseidon i Poros by

Godnat og sov godt

### **Tirsdag den 26. september**

07.00 let morgenmad

07.40 Afhentning på Helen og kørsel til flyingcat

09.30 Bus afhentning i Piræus

13.35 Afrejse til København

Tak for denne gang.

**Pris kr. 11.500- (depositum kr. 2500.- faktureres ved tilmelding)**

Du får: afhentning i Athen lufthavn med bus kl. 13.30 eller du sørger selv for transport til Poros, overnatning i 1 eller 2 værelset lejlighed med altan, 3 måltider dagligt, snacks, frugt og drikkevarer, diverse test, spørgeskemaer inden ankomst til brug ved coaching og massage. Bootcamp, Loop Training, Body Toning, Yoga, Hiking, SUB,, Personlig udvikling, Personlig Coaching one on one 45 min. samt 50 min. Massage – og ekstra massage kan tilkøbes. Mulighed for transport til Poros By (2,5 km) 3 gange ugentlig.

Ret til ændringer forbeholdes.

Dine instruktører:

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

Yogainstruktør - yoga & meditation for begynder

Michael Hammer – Kok, Business Mindfulness Instructor, BusinessCoach, Personlig Træner, Meditation.

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

Maria Roussou – Massage Therapist