

## Yoga, Active, Flexitar Retreat (Kursus) på Poros den 22. Maj – 28. maj 2023

Du booker selv en flybillet til Athen med f.eks. SAS, Aegean eller Norwegian, vi hjælper med bus fra Athen lufthavn kl. 14.30 eller du sørger selv for transport til Poros via flyvebåd fra Piræus (vi betaler for flyvebåd og afhenter dig i havnen). Når du ankommer til Poros, indlogeres du på Helen Hotel, som er en smuk lille oase 10 m fra havet.

Du træner, spiser sundt, arbejder med din mentale og fysiske tilstand, mediterer, hiker, prøver at sejle i kajak, du er ind imellem silent, spiser sund morgenmad og spiser resten af dagen som en flexitar, du deltager i mindfulness processer, slapper ved poolen eller på stranden, læser, mediterer, får massage og bliver coachet, du taler med dem, du har lyst til at tale med – eller lader være. Der er te, kaffe, vand, frugt og grøntsagsstave til rådighed hele dagen.

Du bor i delt 2-værelset lejligheder, så har du lyst til at dele denne oplevelse med din veninde, datter, arbejdskollega, søster eller mor er muligheden her. Vi kan også være behjælpelig med at finde en, du kan dele værelset med, eller du kan booke en lejlighed som enkeltværelse for ekstra kr. 2000.-

### Mandag den 22. maj

Vi anbefaler at du rejser med SAS, Aegean eller Norwegian til Athen.

Vi står klar med en bus kl. 14.30, og du kører i bus til Poros

16.00 Salat og drikkevarer på Restaurant Storck

18.00 Indcheckning på Helen Hotel, – Information ved poolen – gennemgang af ugens program og booking af tider til personlig coaching 50 min. samt massage 50 min. – ekstra massage kan tilkøbes.

19.00 Yoga og meditation m/Susanne

20.30 Flexitar aftensmad

Godnat og sov godt

### Tirsdag den 23. maj

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Yoga/meditation v/Susanne

09.30 Morgenmad

10.00 Hiking Poseidon Temple v/ Spiros & Katerina

13.30 Frokost salat

14.00 Afslapning

17.30 Tabata & Butt Attack v/ Bettina

18.30 Åndedræt øvelser - lær at trække vejret optimalt. 25 min.

20.00 Flexitar aftensmad

Godnat og sov godt

### Onsdag den 24. maj

07.45 Oliven shot & kogt vand med citron

08.00 Yoga og meditation m/Susanne

09.30 Morgenmad

10.30 Kajak ved Neorio

Kl. 13.30 Frokost salat

Afslapning

18.00 Bootcamp v/ Bettina

19.30 Flexitar aftensmad

20.30 Foredrag og diskussion forum "Dit fysiske og psykiske velbefindende" v/ Susanne & Bettina

Godnat og sov godt

### Torsdag den 25. maj

07.45 Kogt vand med citron

08.00 Yoga & Meditation v/Susanne

09.30 Morgenmad

11.00 - 13.30 ATV safari tur (alle kan være med)

14.00 Frokost Salat

17.30 Mobility v/Susanne

19.30 Flexitar aftensmad

21.00 Aften meditation ved poolen

Godnat og sov godt

### Fredag den 26. maj

07.45 Oliven Shot & kogt vand med citron

08.00 Yoga/meditation v/ Susanne

09.30 Morgenmad

11.00 Hiking, Mountain Bike, Bade og Frokost v/ the light house of Dana 5 smukke timer

18.00 Bootcamp & Abs v/ Bettina

20.00 Flexitar aftensmad

Godnat og sov godt

### Lørdag den 27. maj

07.45 Varmt vand med citron

08.00 Yoga/meditation v/ Susanne

09.30 Morgenmad

Afslapning

13.30 Frokost salat

14.00 Kajak ved Neorio

18.00 Poros Surprice v/ Bettina

20.00 Flexitar aften ude i byen – let`s have fun

Godnat og sov godt

## Søndag den 28. maj

07.00 Let morgenmad

Afhentning med bus kl. 07.30/ flyvebåd til Piræus kl. 08.15 og efterfølgende bus til lufthavnen.

Tak for denne gang.

Pris: 11.900 - depositum kr. 2500.- restbeløb kr. 9.900.- til betaling 6 uger før kursus start.

Ret til ændringer forbeholdes

### Dine instruktører:

Susanne Henriques – yoga/meditation/mobility/foredrag

Bettina Borg – personal trainer, NLP-Coach, nutrition og life style coach, gruppetræning & blæksprutte

Michael Hammer – Business Mindfulness Instructor, NLP-Coach, Personlig Træner, Meditation, Juice & Kok

Spiros & Katrina – Hiking , Kajak, SUB, Silent Walking

Maria Roussou – Massage Therapist