

Women Only Retreat (Kursus) på Poros den 22. Maj – 28. maj 2024 Yoga, Outdoor training, Hiking, Mountain Bike & Watersport

Du booker selv en flybillet til Athen med f.eks. SAS, Aegean, Norwegian eller lignende, vi hjælper med bus fra Athen lufthavn kl. 14.30, eller du sørger selv for transport til Poros via flyvebåd fra Piræus og vi 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 og SUP, du er ind imellem silent, du får 3 sunde måltider dagligt, du deltager i mindfulness processer, slapper ved poolen eller på stranden, læser, mediterer, får massage og bliver coachet eller får personlig træning, du taler med dem, du har lyst til at tale med – eller lader være. Der er te, kaffe, vand og frugt til rådighed hele dagen.

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

Onsdag den 22. maj

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

Opsamling i lufthavnen kl. 14.30, og du kører i bus til Poros

Drikkevarer på Restaurant Storck og toilet pause 15 min.

Indcheckning på Helen Hotel

19.00 Yoga og meditation m/Susanne

20.30 Aftensmad – Information og gennemgang af ugens program og booking af tider til personlig coaching/personlig træning 50 min. samt massage af Maria 55 min. – ekstra massage kan tilkøbes.

Godnat og sov godt

Torsdag den 23. maj

07.30 Varmt vand med citron

07.30 Yoga/meditation v/Susanne

09.15 Morgenmad

10.00 Hiking Poseidon Temple v/ Spiros & Katerina

13.00 Frokost

14.00 Afslapning

13.30 SUP ved Kanali

18.00 Tabata & Abs only v/ Bettina

20.00 Aftensmad

Godnat og sov godt

Fredag den 24. maj

07.25 Oliven olie shot & kogt vand med citron

07.30 Yoga og meditation m/Susanne

09.00 Morgenmad

10.00 Kajak ved Neorio

14.00 Frokost

Afslapning

18.00 Bootcamp v/ Bettina

20.00 Aftensmad

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

Godnat og sov godt

Lørdag den 25. maj

07.30 Kogt vand med citron

07.45 Yoga & Meditation v/Susanne

09.30 Morgenmad

10.30 ATV-safari tur Poros rundt (alle kan være med) let`s have fun

14.00 Frokost

17.30 Mobility v/Susanne ved poolen

19.30 Aftensmad

21.00 Aften meditation gør klar til "god nat" ved poolen v/Susanne

Godnat og sov godt

Søndag den 26. maj

07.30 Oliven Olie Shot & kogt vand med citron

07.45 Yoga/meditation v/ Susanne

09.30 Morgenmad

10.30 Åndedræt øvelser - lær at trække vejret optimalt. 30 min. med Michael

13.00 Frokost

14.00 Hiking Poros Town with history med Michael

18.00 Bootcamp v/ Bettina

20.00 Aftensmad

Godnat og sov godt

Mandag den 27. maj

07.30 Varmt vand med citron

07.45 Yoga/meditation v/ Susanne

09.30 Morgenmad

10.30 -15.00 Hiking, Mountain Bike og et dyb i havet

14.00 Frokost på stranden

18.00 Poros Surprice v/ Bettina

20.00 Aftensmad på Poseidon i byen.

Godnat og sov godt

Tirsdag den 28. maj

07.00 Let morgenmad

07.30 Afhentning med bil

08.10 flyvebåd til Piræus og efterfølgende bus til lufthavnen.

Tak for denne gang.

Pris: 11.900 - depositum kr. 2500.- restbeløb kr. 9.400.- til betaling 6 uger før kursus start.

Depositum tilbagebetales ikke – restbeløb tilbagebetales frem til 4 uger før.

Husk sygeforsikring/bagageforsikring.

Ret til ændringer forbeholdes.

Dine instruktører:

Susanne Henriques – yoga/meditation/mobility/foredrag

Bettina Borg – personal trainer, NLP-Coach, nutrition & life style coach, grouptraining & blæksprutte hele ugen.

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

Spiros & Katrina – Hiking, Kajak, SUP, Mountain Bike,

Maria Roussou – Massage Therapist