

Women only den 18.- 24. september 2024

Du trækker 7 dage/6 nætter ud af din hverdag for at dyrke det bedste for dig!

Vores Women Only er all inklusive- bootcamp, tabata, styrketræning 5 timer, yoga 8 timer, mobility 1 time, SUP eller Kajak på havet 5 timer, du hiker + 6 timer, svømmer, deltager på en ATV safari, tager på bådture og får et hav dyp, 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, så økologisk som overhoved muligt. 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. 2200.- for 6 overnatninger.

18. september

Fly fra København

Mulighed for afhentning i Athen lufthavn med bus/flyvebåd

Kaffe, vand og toiletpause på Storck

Ankomst til Helen – indcheckning i 2 værelset lejligheder

Yoga og meditation v/ Susanne

Gennemgang af ugens program og booking af tider til personlig coaching 45 min. samt massage 55 min. – (ekstra) massage kan tilkøbes.

Aftensmad

Godnat og sov godt

19. september

Varmt vand med citron

Yoga og meditation med Susanne

Morgenmad

Hiking 3 timer

Frokost

Afslapning

Tabata & Butt Attack v/ Bettina

Aftensmad

Godnat og sov godt

20. september

Varmt vand med citron

Yoga og meditation v/Susanne

Morgenmad

Åndedrætsøvelser ved poolen m/ Michael

Frokost

Afslapning

Kajak ved Neorio

Bootcamp m/Bettina

Aftensmad

Godnat og sov godt

21. september

Varmt vand med citron

Yoga og meditation v/Susanne

Morgenmad
Hiking & Mountain Bike
Mobility v/ Susanne
Aftensmad
Godnat og sov godt

22. september

Varmt vand med citron
Yoga og meditation m/Susanne
Morgenmad
Afslapning
Frokost
SUP ved Neorio
Bootcamp v/ Bettina
Aftensmad
Træn, Spis & Sov Bedre i den alder du er i v/Bettina & Susanne
Godnat og sov godt

23. september

Varmt vand med citron
Yoga og meditation v/ Susanne
Morgenmad
ATV-safari – alle kan være med (husk alm. kørekort)
Frokost
Poros Surprice v/Bettina
Middag i Poros by
Godnat og sov godt

24. september

Let morgenmad
Afhentning på Helen og kørsel til flyingcat
Bus afhentning i Piræus
Afrejse til København
Tak for denne gang.

Pris kr. 11.950- (depositum kr. 2500.- faktureres ved tilmelding)

Dine instruktører er:

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

Susanne Henriques - yoga, meditation og mobility

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

Spyros & Katerina - SUP & Kajak

Maria Roussou – Massage Therapist

