

En resa för hälsa och välbefinnande

Cypern 26 april-3 maj, 2010



Följ med till solen och må bra!

Under några spännande dagar får du möjlighet att fokusera på fysisk och mental hälsa.

Passa på att:

- Träna 1-2 pass/dag (långpromenader, vandring, cykling, jogging, qigong)
- Vara i en positiv miljö med härliga människor
- Lära dig mer om mental träning
- Kombinera sol med nytta och nöje
- Njuta av god mat med dryck
- Använda tid för egen reflektion

Vi startar varje morgon med qigong vid havet



Träningen utförs efter egen förmåga och önskemål. Målet är att skapa lust till träning, öka kondition, styrka och förhoppningsvis stimulera dig att göra mer än vad du skulle gjort på egen hand.

Som ett annorlunda inslag innehåller veckan också en minikurs av mental träning och kommunikation.

I minikursen får du veta mer om mentalt förändringsarbete och mentala redskap för att öka välmående och prestationsförmågan.



Cypern erbjuder miljöer för återhämtning

Kostnad: 9.500:-

Inkluderar:

Flyg t/r

Boende i dubbelrum en vecka

All Inclusive

Aktiviteter

Mat på flyg

Transfer

Flygtillägg

Avbeställnings skydd

Reseförsäkring

Tillkommer: enkelrumstillägg

Alt:

Du kan välja resa + boende på Aketa Hotell 4**** (del i dubbelrumslägenhet)

Pris: 5990 kr inkl. försäkringar, avbeställningsskydd, transfer och mat på flyget.

alt.1) inkl.frukost 460:-/vecka

alt.2) inkl.halvpension 880:-/vecka

alt.3) inkl.all inclusive 1845:-/vecka

Kurspriset 1360:- + moms tillkommer och inkluderar veckans aktiviteter.



Mer info:

Virpi Plate, Kärnbogatan 2b, 647 30 Mariefred

Tel: 073-977 96 03 Fax: 0159-137 01

E-mail: info@virpiplate.nu

Web: www.virpiplate.nu