

RÖRELSEGLÄDJE - MATGLÄDJE - LIVSGLÄDJE - TANKE - KÄNSLA - HANDLING

**ZUMBA-
FOKUS I PÅSK**
Kanonerbjudande
5 995 kr/person
(Ordinarie pris 11 995:-)

FÖLJ MED TILL TURKIET

Zumba dig genom hela påsken!

Wilnur Rudberg och Åse Häggerud, två grymt bra zumbaledare är på plats!

Missa inte detta fantastiska tillfälle att zumba genom hela påsken och bli inspirerad av flera höjdarinspiratörer. Eller vad sägs om **Tomas Enhager**, en mycket uppskattad och anlitad föreläsare inom Wellness och livsstilsförändringar.

Sista platserna till Livsstilsresans två premiärresor för att testa ett nytt koncept som tar fokus på "hands on" livsstilsförändring, där du garanterat får verktyg för resultat! **Till kanonpris: 5995:-** ! Du sparar 6000 kronor på avresorna från Landvetter och Sturup! Ett erbjudande som aldrig kommer igen!



I samarbete med Springtime Travel och aktuella, professionella inspiratörer och livsstilscoacher!

BOKA DIN RESA PÅ LIVSSTILSRESAN.SE



Följ med Livsstilsresan på premiärresan till Turkiet

*Fredagen den 30 mars – fredagen den 6 april.
Fredagen den 6 april – fredagen den 13 april.*

Vi dukar upp ett fantastiskt smörgåsbord av aktiviteter och upplevelser för både kropp och själ. Komponera Ditt eget program efter Dina egna behov!

Vi är ett professionellt team av inspiratörer vars uppgift är att leverera RörelseGlädje, MatGlädje, LivsGlädje! Under en veckas tid har vi dig i fokus, ger dig inspiration, coachning och motivation att förverkliga din livsstilsförändring, din livsstilsresa! Till vår Livsstilsresa har vi valt Springtime Travel som researrangör och samarbetspartner.

Detta ingår i din resa:

- Vi bor på ett fantastiskt 5-stjärnigt hotell: Elita Astera Hotell. Där har vi halvpension med vällagade och underbara frukostar och middagar.
- Schema med flera valbara aktiviteter varje dag, från morgon till kväll, hur mycket eller hur lite man vill, inom alla områden: Rörelseglädje, Matglädje och LivsGlädje!
- Hotellens alla faciliteter, med tillgång till bl a privata stränder, poolområde, välutrustat gym och ett fitnesscenter. Mot tillägg även spa, hamam och bastu.
- Individuell tillgång till veckans livsstilscoacher och terapeuter till en mycket reducerad kostnad, som verktyg i er livsstilsförändring! (t ex: Målfokusering, Energibalans, kostrådgivning, PT, KBT)
- Hemlig gästinspiratör som berör och ger energi!

PREMIÄR!

Livsstilsresa med
Rörelseglädje, Matglädje och
LivsGlädje - i samarbete med
SpringtimeTravel!

FAKTA TIDER OCH FLYG

Boka din resa på www.livsstilsresan.se.

Avreseort

Landvetter - Antalya 30/3 och 6/4 09:00 – 15:20
Antalya – Landvetter 6/4 och 13/4 05:00 – 08:00

Sturup - Antalya 30/3 och 6/4 10:40 – 15:20
Antalya – Sturup 6/4 och 13/4 05:00 – 09:40

Barnpris upp till 15 år: 2 950 kr

Barnpriset gäller endast när man delar med två fullt betalande vuxna. Är barnen under 12 år kan två barn dela rum med två vuxna. Är barnen över 12 år kan ett barn dela rum med två vuxna.

Ingår

Flyg med Sky Airlines Arlanda/Landvetter/Sturup-Antalya t/r, Alla flygskatter och bagageavgifter, 20 kg bagage & 5 kg handbagage, En lättare måltid ombord, Busstransfers i luftkonditionerade bussar flygplats-hotell t/r

Ingår ej

Avbeställningsskydd (250 kr/125 för barn under 15 år). Enkelrum 1400 per vecka

*(Enkelrumstillägg tillkommer) Observera att antalet platser är begränsade. Anmälan görs via www.livsstilsresan.se, till Springtime Travels bokning- och reseservice.



5-stjärniga Elita Asteria Hotel, Antalya.

Hotellet

Vi bor på 5-stjärniga på Elita Asteria Hotel. Klassificeringen av hotell är baserad på nationell standard. På hotellet ingår frukost och middag.

Hotellet är beläget nära Manavgat och Side och har stora grönområden och privata strandavsnitt. Elita Asteria är nyrenoverat under 2011. Vid de privata strandavsnitten finns solstolar och soltak som ger skugga. Från stranden går det en pir ut i havet avsedd för snorkling och solbad.

Hotellen har gott om faciliteter. I fitnesscentret finns även spa med hamam och bastu. I anslutning till receptionen finns en liten arkad med små butiker. De närmsta större orterna Side och till Manavgat, med rikare utbud av shopping och restauranger, når du med lokal busservice.



HOTELLFAKTA

Telefon	Ja	Heltäckningsmatta	Nej
TV	Ja	Luftkonditionering	Ja
Satellit-TV	Ja	Poolhandduk	Ja
Luftkonditionering	Ja	Trådlöst Internet	Ja
Centralvärme	Ja	Pool/Barnpool	Ja/Ja
Varmluftsuppvärmning	Nej	Restaurang/Bar	Ja/Ja

Reception	24 tim
Hiss/Etage	Ja/3 - 6
Bad	100-300 m
Centrum	17 km till Manavgat/Side

Rummen

- Rummen har en enkel och elegant design.
- Dubbelrum i huvudbyggnaden för 2-3 personer.
- Dubbelrum i någon av trädgårdsbyggnaderna för 2-3 personer
- Alla rum har bad/dusch och wc, hårfön, telefon, satellit-tv, minibar, luftkonditionering och balkong.
- Städning 7 dagar/vecka.

Övrigt

- Kassafack utan kostnad. Strand- och poolhanddukar finns att låna.
- Internetkafé i receptionen, utan kostnad. Trådlös Internet-uppkoppling i receptionen och vid poolområdet, utan kostnad.
- Hotellområde med lokaltrafik

Adress

ASTERIA ELITA RESORT, Kızıllağaç mevkii, Manavgat/Antalya



Rörelseglädje

Promenader, stavgång och lättare jogg och löpning. Vattengympa, yoga- och balansträning, olika danspass och funktionell styrketräning. Återhämtning, stretch och mental avslappning samt guidade meditationer. Det kommer finnas pass som passar alla, det är bara att välja utifrån dina mål med resan och utifrån din behov av fysisk aktivitet.

Två av våra medverkande livsstilscoacher: Tina Pihl och Åse Häggerud har vikt hela sitt liv till rörelseglädje av olika slag och inspirerat tusentals människor till att hitta den och njuta av den. Nu är det vår tur!

Vi får också en inspirationsföreläsning/aktivitet av hemlig känd gäst, på temat Rörelseglädje! Vår researrangör och samarbetspartner: Springtime Travel bjuder på smakprov från deras professionella stab av instruktörer och inspiratörer inom träning!

Matglädje

Med på resan finns riktiga matinspiratörer! Varje dag, konkreta tips och råd för god energi. Frukosten, mellanmålen, kost för träningen, kost för viktminskning, kost för energibalans mm.

Inspirationsföreläsning: *Från Gourmand till Gourmet*. Liselotte Harrie, både viktminskningscoach och viktminskare berättar om sitt förhållande till mat och tillsammans med Anders Arnell, matpredikanten, illustrerar de handgripligen skillnaderna och vi lovar många skratt och igenkännanden!

Barbecuekväll där vi lagar och äter mat med Anders Arnell och får inspiration till att bli våra egna livsstilskockar!

Livsglädje

Under hela veckan är livsglädje vårt fokus! Vi bjuds på inspirationsföreläsningar:

Målinriktad livsstilsresa! Proffscoacher med olika bakgrunder ger inspiration och konkreta tips till en målinriktad livsstilsresa!

Recept för ett rikare liv! Kenth Åkerman ger oss vägledningen till hur vi alla hittar våra alldeles egna framgångsrecept!

Varje kväll har du möjlighet till goda samtal kring vad vi kallar TEMA TÄNKVÄRT. Under informella former samtalar vi om hur vi kan må gott och få en varaktig livsstilsförändring.

**Boka din resa på
www.livsstilsresan.se.**

Olika inspiratörer kommer att finnas på plats under de två veckorna. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

INSPIRATÖRER



Liselotte Harrie

Livsstilsentreprenören som inspirerat och coachat hundratals människor till vikt- och livsstilsförändringar, inklusive sig själv! Liselotte är entreprenören bakom livsstilsresan. se, en virtuell mötesplats för oss som vill ha inspiration till våra livsstilsförändringar!



Tina Pihl

20 års erfarenhet som instruktör, inspiratör och jympaledare hos bla Friskis & Svettis (tillika mångårig verksamhetsledare inom organisationen). Tina kan se och plocka fram de resurser du knappt själv visste att du hade och leda dig framåt i din träning och rörelseglädje.



Marie Löfgren

Det ska vara roligt att träna, ge resultat och framför allt ge mer energi till annat i livet. Marie inspirerar både medlemmar och ledare inom flera olika träningsformer på Friskis & Svettis. Med Marie får du prova på härliga Flex, bästa formen av basjympa samt aerobic.



Åse Häggerud

Med stort engagemang och mycket kärlek leder Åse dig in i olika träningsupplevelser. Allt ifrån Zumba och Afro till funktionell styrka, Core och Yoga. Med sin bakgrund som hälsocoach väver hon samman fysisk och mental träning i sina pass.



Lotta Elgbratt

Det handlar om att ha kul när man tränar. Då längtar man till nästa pass. Med lust, energi och mycket hjärta leder Lotta, som är instruktör hos Friskis & Svettis, jympapass.



Chris Joyner

Personlig tränare med kilometerlång erfarenhet av att coacha lag, framgångsrika idrottsmän och tuffa träningsutmaningar. Chris är nu mer mästare i crossfit training och livsstilscoaching den fysiska vägen.



Wilnur Rudberg

Wilnur har 30 års erfarenhet inom dans och är utbildad zumbainstruktör. Wilnur samarbetar idag med Friskis & Svettis i Kungsbacka. Upplev positiv energi, härlig musik, fantastiska koreografier och mycket glädje!! Let's Zumba!



Kenth Åkerman

Kenth Åkerman är en erfaren och eftertraktad inspiratör. Han är certifierad NLP trainer, HNLP Coach, mental coach och författare bl a till Receptbok för ett rikare liv. Kenth utmanar och får människor att ta aktiva val, mer ansvar och öka både sitt inflytande och flyt - för mer framgång!

YTTRELLIGARE INSPIRATÖRER OCH OLIKA INSPIRATÖRER KOMMER FINNAS PÅ PLATS OCH TA HAND OM ER OCH INSPIRERA ER UNDER DE TVÅ PILOTVECKORNA!