



SENIORENS HÄLSORESA TILL CYPERN

- med Ann Wilson, Henrik Bramsved, Ann Westin & Bertil Marklund

Vill du träna, dansa, skratta, sjunga och våga nytt samt njuta av vackra vyer? Följ med på Seniorens Hälsoresa till Pafos på Cypern. Pafos är platsen där Afrodite sägs ha stigit upp ur vågorna, här går man in en annan värld med gudabilder, tempel och gudinnor. Njut av närheten till havet och den fina strandpromenaden.

Låt dig inspireras av kunniga profiler. Testa rolig och effektiv seniorträning, prova yoga, hitta dansglädjen, sjung, skratta och träffa nya vänner. Lär dig mer om dig själv och om hur du blir modigare och vågar mer, om hur du kan ta hand om dig och träna för att må som bäst. Sola, bada, ät och drick gott. Bäst av allt – hela programmet är specialutformat och anpassat för Seniorens läsare. Du reser tillsammans med likasinnade och alla medföljande profiler och tränare kommer att göra allt för att veckan ska bli en succé. Den här resan är perfekt även för dig som väljer att resa ensam – här finns ett fullspäckt program att välja ur och massor av tillfällen att göra nya bekantskaper.

Vi åker till fina Royal Athena Beach hotell för en härlig vecka. Ett lyxigt hotell som ligger invid havet och har stora gröna ytor, 3 pooler samt en fin strandpromenad som leder in till Pafos by.

DINA INSPIRATÖRER



Ann Wilson, dansare

Ann är känd dansjury profil och dansare. Redan som 15-åring blev hon Svensk Juniormästare och är utbildad inom ballroom och latinamerikansk dans. Ann bjuder in oss till roliga danspass fyllda av glädje, energi och skratt. Dansskola, prova på rumba, chacha och samba/salsa samt latinfitness och en inspirerande föreläsning med goda tips & råd. "Danser har alltid varit den röda tråden i mitt liv och kommer alltid att vara."

Ann Westin, komiker & skådespelerska

I över 25 år har Ann roat och charmat publik över hela landet. Med sitt galna bildspråk och sin häftiga attityd intar hon scenen som en bulldozer. Hon har vunnit Sveriges bästa kvinnliga komiker hela tre gånger och var även nominerad för fjärde gången år 2020. Ann har även synts i en rad olika tv-program och i flera filmroller, senast i Helena Bergströms Dancing Queens. Ann bjuder på 2 standup kvällar, allsångskväll samt en uppskattad föreläsning "Livet är som en sten i skon – det skaver om man inte gör något åt det"



Bertil Marklund, professor och författare

Bertil har varit verksam i många år som allmänläkare men efter hand kom han in alltmer i forskningens värld – och blev professor i Allmänmedicin och folkhälsa. Bertil har forskat om friskfaktorer dvs hur kommer det sig att vissa människor är så friska och lever längre än andra. I den nya forskningen fann han svaret – "ungdomens källa" – hur man bromsar åldrandet och får fler extra friska år till livet! Han håller två föreläsningar.

Henrik Bramsved, Träningsinspiratör, dipl. träningsinstruktör

Med ett brinnande intresse för träning och framför allt aerobics och funktionell träning leder Henrik omtyckta träningspass. Henrik är träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör och 6-faldig Svensk- och Nordisk mästare i aerobics. I dag brinner han för att utbilda andra inom träning och vill att det ska ställas högre krav på tränare. Han har en lång erfarenhet av träning för seniorer samt föreläser om träning och hur vi kan träna oss friska och starka.



Kristina Adolfsson - Seniorens chefredaktör

Är vår värdinna samt är utbildad lärare i Zhineng qigong. Kristina leder qigong där vi väcker kroppen med mjuka rörelser som ger både lugn och energi.

Kicki Wallblom - Instruktör & reseledare

Är vår reseledare samt leder en fartig och rolig vattengymnastik, "prova på yoga" - lugna enkla rörelser och yoga på stol och funktionella promenader. Kicki har grundat Inspiration event & resor.



FAKTA

SPF PRIS:	19 450 KR
ORD PRIS:	19 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	20 APR 2024

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Kastrup – Larnaca t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusive
- Intressanta & inspirerande föreläsningar
- Rolig och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympa- och styrkepass
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Föreläsningar om kost, hälsa & motion
- Gemensamma middagar och mingel
- Kvällsunderhållning
- Två danskvällar - från rock'n'roll till disco
- Reseledares tjänster

TILLÄGG:

Enkelrum:	2 600 kr
Enkelrum med sidohavsutsikt:	3 200 kr
Enkelrum med havsutsikt:	4 200 kr
Dubbelrum med sidohavsutsikt:	450 kr pp
Dubbelrum med havsutsikt:	950 kr pp

HOTEL ATHENA BEACH ****

www.athena-cbh.com/

PREL.FLYGTIDER

Arlanda - Larnaca (SAS)	09.10-14.05
Larnaca - Arlanda: (SAS)	15.35 - 21.20
Kastrup-Larnaca (SAS)	15:10 - 20:15
Larnaca - Kastrup: (SAS)	21:15 - 00:30+1



ATHENA BEACH HOTEL ****

Athena Beach, ett 4-stjärnigt hotell som ligger direkt vid stranden i Kato Paphos, en trevlig promenad på ca 2 km från den pittoreska hamnen, de arkeologiska platserna och affärerna. En busshållplats finns precis utanför hotellet och taxibilar finns alltid tillgängliga. Alla rum har renoverats och badrummen har uppdaterats med en modern och lyxig inredning. När det gäller bekvämligheterna inkluderar de bl. a. gratis Wi-Fi, värdeskåp, satellit-TV, badrockar och tofflor, te- och kaffekokare. Hotellet erbjuder en exklusiv del tillägnad vuxna (över 16 år), som består av en separat pool, område för solbad och en poolbar för vuxna. Det finns flertalet pooler att välja på både inom- och utomhus. Hotellet erbjuder även en SPA-avdelning. Här finns en uppvärmd pool, 2 bastun, 2 ångbad, ett fullt utrustat gym och en frisörsalong.

Hemsida: <https://www.athena-cbh.com/>



UTFÄRDER - TILVAL

Vi kommer också att arrangera utfärder som du kan vara med på med Ulla, vår lokala svensktalande auktoriserade guide. Dessa utfärder förbokas senast 10 dagar innan avresa

VINGÅRDAR OCH MATHANTVERK I TROODOSBERGEN, HALVDAG, 700 KR PP

Idag skall vi utforska Cypern genom bergsbyarna i Troodos, provsmaka autentiskt mat och träffa lokala mathantverkare. Vi provar viner, ost och olivolja. Vi börjar med ett besök "hemma hos" Sofia i byn Letymbou. Hon visar hur man bakar det traditionella brödet samt hur man lagar halloumi, sedan får vi smaka på brödet och osten med cypriskt kaffe. Vi fortsätter till vingården Tsangarides, där vi får en kortare visning samt en vinprovning och vi njuter av den vackra utsikten över bergen. Vingården är vida känd och har fått flera utmärkelser. På Stagona olivoljefarm, får vi veta mer om utvinning av olivolja och smakar på olivoljor.

HAVSVANDRING I AFRODITES FOTSPÅR, HALVDAG, 550 KR PP

Afrodites klippa eller Petra tou Romiou som platsen egentligen heter, består av en rad klippor vid en klapperstensstrand. Enligt myten var det här den grekiska gudinnan Afrodite föddes och steg iland. Vi vandrar längs med havet mot Afrodites födelseplats och njuter av utsikten över havet. **Vandringen är ca 6km, inga större höjdskillnader.** Efter vandringen kan man ta sig ett dopp vid Afrodites födelseplats, det sägs om man simmar runt Afrodites klippa kan man bli yngre...



PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

En exempel dag, preliminära tider

08:00 Yoga/morgonpromend	15:30 Härligt danspass
09:00 Frukost	16:30 Träningspass
10:00 Inspirerande föreläsning	18:30 Mingel med drink
11.30 Roligt träningspass	19:00 Gemensam middag
SIESTA - Lunch	21:00 Underhållning / intervjuer / allsång/dans

GOLF

Spelar du golf kan du ta med klubborna. Möjlighet finns att spela en runda på någon av de fyra banor som finns i området. Bra idé är då att vara några stycken som kan dela på taxi till och från banan. Önskar man spela golf behöver detta bokas i god tid före avresa. Meddela detta vid bokning. Banorna heter Minthis Golf, Secret Valley, Elea Estate och Aphrodite Hills Golf.