



HÄLSOBOOST PÅ CYPERN

– en resa för kropp, själ och systerskap



- med Erica Johansson, Marie Erlandsen, Angela Erixon & Kicki Wallblom

Följ med oss till solens ö – Cypern – för en oförglömlig vecka fylld av energi, inspiration och återhämtning! Den här resan är skapad för tjejer som vill hitta balansen mellan nytta och njutning, hälsa och harmoni, skratt och stillhet. Under veckan får du ta del av en unik kombination av träning, kost, kvinnohälsa, yoga och välmående samt faschiabehandling – allt i en varm, inkluderande gemenskap. Med på resan: Erica Johansson – tidigare friidrottsstjärna, som inspirerar till rörelseglädje och styrka i både kropp och sinne. Marie Erlandsen – kostrådgivare med fokus på hormonbalans och mat som ger energi och livslust. Kicki Wallblom – inspiratör och yogaledare som guidar dig genom yoga och meditation. Angela Erixon – massör med holistisk inriktning som hjälper dig att landa i kroppen och släppa spänningar på djupet.

Tillsammans bjuder vi på dagar fyllda av: Morgonyoga vid havet, föreläsningar om kost, klimakterie och kvinnokroppens behov. Träningspass anpassade för alla nivåer, samtal, skratt och gemenskap i en trygg miljö. Avkoppling, god mat och gyllene solnedgångar. Det här är mer än en resa – det är en investering i dig själv. Du kommer hem med ny energi, nya insikter och verktyg samt kanske nya vänner för livet. Vi åker till fina 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



ERICA JOHANSSON - tidigare friidrottsstjärna, som inspirerar till rörelseglädje och styrka i både kropp och sinne..

Erica blev känd för hela svenska folket när hon som 15-åring tog svenskt rekord i längdhopp. Hon har ett guld i inomhus-EM, 16 SM-guld och fortfarande svenskt rekord i längdhopp. Vi har sett henne i Lets Dance, Mästarnas Mästare, Superstars och Hela kändis-Sverige bakar. Hon är utbildad personlig tränare, friskvårdsterapeut och stryketränarinstruktör. Erica berättar "Mitt träningsintresse handlar idag om att få människor att tycka om att röra på sig. Mina pass kan innehålla allt från styrka, löpskolning till pass med dansfeeling och galna utmaningar". Erica kommer även att föreläsa om vikten av att tänka positivt, om sin idrottskarriär, med och motgångar samt "Bakom kullisserna"

Marie Erlandsen – kostrådgivare med fokus på hormonbalans och mat som ger energi och livslust.

Marie är pedagog, kostrådgivare, personlig tränare, aerobicsinstruktör och före detta tävlingsdansare på elitnivå. På senare tid har hon fördjupat sin redan gedigna kunskap med inriktning på vuxna kvinnors hälsa och är idag certifierad utbildare i kursen "stark genom klimakteriet". Genom åren har Marie hjälpt både elitidrottare, idrottslag och många kvinnor i vardagen att hitta balans mellan kost, träning och resultat. Hon har särskild kompetens inom energibalans – sambandet mellan kost, träning och prestation – och brinner för att visa hur man kan äta för att må bra och orka mer. Med Marie lär du dig enkla tips som gör att du orkar mer, mår bättre och klarar utmaningar på ett bättre sätt.



Angela Erixon – massör med holistisk inriktning som hjälper dig att landa i kroppen och släppa spänningar på djupet.

Angela är certifierad Fasciaspecialist & massageterapeut och har ett genuint intresse av att hjälpa dig hitta din väg till självläkning, assistera dig med olika nycklar som låser upp din väg till välmående. Hon har varit verksam länge och har många år bakom sig av olika utbildningar och kurser inom Holistisk Hälsa. Hon hjälper dig att landa i kroppen och släppa på spänningar och stagnationer så du orkar mer. En behandling med Angela ingår i resan.

Kicki Wallblom - Inspiratör och yogaledare som guidar dig genom yoga och meditation samt vandringar och välgörande vattengympa.

Kicki är utbildad gruppinstruktör och researrangör. Hon tar er även med på vandringar i Trodosbergen och till vingårdar.



FAKTA

PRIS NU:	19 450 KR
ORD PRIS:	19 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	11 APR 2026

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Kastrup/Landvetter – Larnaca t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusive
- En behandling på 30 min med Angela (välj på Intuitiv massage utefter ditt behov och önskemål eller/och Fasciadjupvågsbehandling)
- Intressanta & inspirerande föreläsningar
- Rolig och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympa- och styrkepass
- Danspass
- Gemensamma middagar och mingel
- Dans - disco kvällar
- Reseledares tjänster

TILLÄGG:

Enkelrum:	3 400 kr
Enkelrum med sidohavsutsikt:	3 900kr
Enkelrum med havsutsikt:	5 400 kr
Dubbelrum med sidohavsutsikt:	550 kr pp
Dubbelrum med havsutsikt:	1 200kr pp
Vandring och vingårdsbesök:	650 kr



ATHENA BEACH HOTEL ****

Athena Beach, ett 4-stjärnigt hotell som ligger direkt vid stranden i Kato Paphos. Här finns en trevlig promenad på ca 2 km till 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. Det finns ett antal restauranger både a la carte och buffet.

Träningspass Erica

Ericas träningspass är skapade för att ge dig energi, styrka och rörelseglädje! Här blandas övningar med kroppens egen belastning, puls och rörlighet. Ibland används redskap som gummiband, vikter eller andra hjälpmedel för extra variation och utmaning. Vi arbetar både med dynamiska rörelser och statisk styrka för att bygga stabilitet, smidighet och balans. Varje pass är individanpassat och utformat för att just Du ska kunna träna på just din nivå – oavsett erfarenhet. Resultatet blir varierande, utmanande och framför allt rolig träning som får dig att må bra inifrån och ut.

Föreläsningar och pass med Marie:

1. Kvinnohälsa – förstå din kropp och ditt välmående

Lär dig hur kroppens hormoner påverkar energi, humör och ork. Mer kunskap om naturliga hormonförändringar blir verktyg för att med rätt kost och träning hjälpa både kroppen och knoppen.

Marie ger dig konkreta tips på hur du kan anpassa kost, träning och återhämtning efter din kropps naturliga rytm och hormonella utveckling – så du mår bättre, orkar mer och får balans i vardagen.

2. Kostkunskap – enkla kostråd för en god hälsa

Vad är egentligen skillnaden mellan näring och energi – mat och kilokalorier?

I den här föreläsningen går Marie igenom hur du med små, färgglada och smakrika förändringar i kosten kan få stora resultat för hälsa, energi och välmående. ENKLA KOSTRÅD FÖR EN GOD HÄLSA

3. Träningspass

Aerobicpass – rörelseglädje för alla

Vi kör dansinspirerade pass, roligt och energifyllt där alla kan vara med.

Fokus ligger på rörelse, rytm och glädje – en chans att svettas, le och fylla kroppen med ny energi!

HUR EN DAG KAN SE UT

En exempel dag, preliminära tider

08:00 Yoga/morgonpromenad

09:00 Frukost

10:00 Inspirerande föreläsning

11.30 Roligt träningspass

SIESTA - Lunch

15.30 Härligt danspass

16:30 Träningspass

18:30 Mingel med drink

19:00 Gemensam middag

21:00 Danskvällar



UTFÄRDER - TILLVAL

BERGSSVANDRING TROODOSBERGENS SKOGAR & BYAR MED VINPROVNING 650 KR PP

En vandring längs den högst belägna av alla vandringsleder, Artemis leden som är ca 8 km med en höjdskillnad på ca 180 m. Leden har fått namn efter Artemis, jaktgudinnan i den grekiska mytologin, vars far var Zeus och bror Apollon. Vandringen, som är en rundtur, tar ca 4 timmar. Vi får uppleva Troodosbergens magnifika tallskogar med bl a svarttall och strålande vyer över södra Troodosbergens landskap med dalgångar och toppar under vår väg nedför på serpentinvägar. Den högsta toppen är Chionistra eller Olympus på 1.952 möh som vi vandrar runt. Vi besöker 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. Vi fortsätter till den pittoreska byn Omodos, där vi går genom de kullerstensbelagda bysantinska gatorna.