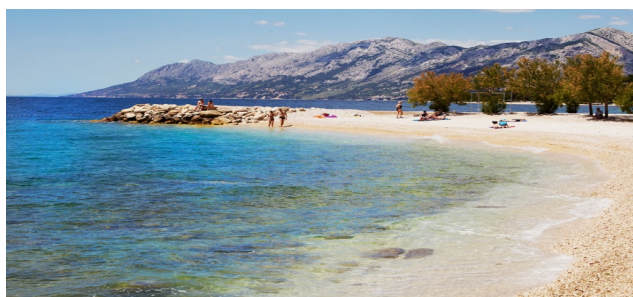




**Inspiration, hälsa,
glädje och samvaro**

Kroatien – vackra Brela 10 – 17 september 2016



I priset 15490kr ingår:

- **Logi i delat dubbelrum** –enkelrum och havsutsikt mot tillägg
- **Frukost och middag alla dagar. Välkomstdrink**
- **Flyg Arlanda - Split tor.**
- **Transfer t.o.r hotell,**
- **Ställd resegaranti, bagage, skatter mm**
- **Varje morgon Qigong**
- **Do In kropp och fötter**
- **På em; Seasonal Pilates, avslappningsövningar.**
- **Heldagsutflykt till vackra medeltida staden Hvar via havet.**
- **Workshops; "Träna mjukt och effektivt", "Stretch"**
- **"Varför massage?" och "kroppsscanning" och Avspänningsövningar.**
- **Heldagsvandring med guide i bergen i underbar natur**
 - Spontana promenader och utflykter.

**Anmälningsavgift 3000kr. Anmäl dig inte försent om du vill med
Bli bland de fem första och få en behandling gratis!
Sista anmälningsdag 29 april. Begränsat antal platser
Begränsat med enkelrum. Minimum 10 pers.**

Karin Roosvall, Endorfinen. Programarrangör.
Qigong/Pilatesinstruktör. Stresshantering och coach.
Tel: 073- 993 57 27 / mail: info@endorfinen.se
Läs gärna mera på www.endorfinen.se

**Christina Lesley, Friskvård, massage
och Spaterapeut.**

**Välkommen till ett underbart Kroatien
hälsar Karin och Christina**
Vi följer självklart med på resan och redan från Arlanda



Välkommen till vackra sköna Brela, Makarska Rivieran i Kroatien.

**Hit har vi pratat om att åka länge! Och nu
blir det av!**

**Som vanligt erbjuder vi sköna effektiva
träningsspass morgon och kväll: Seasonal Pilates,
Qigong och Do In.**

**Dessemellan kommer vi att vandra, promenera,
göra två heldagsutflykter, varav en är en
vandring i den mycket vackra naturen och den
andra till medeltida staden Hvar via havet. Vårt
tema i år är mjuk träning, stretch och
avspänning som passar dig!**

**Vi får tid för vila, eftertanke och
självklart skratt och gemenskap**

Brela är grönt, lugnt och vackert. Som
gjort för en skön semester där du ska
njuta av livet

Vårt hotell Bluesun Berulia är ett fint
mindre hotell med avkopplande atmosfär,
byggt i terrasser ner mot havet. Se foto
ovan.

I den fina trädgården finns pinjetråd,
olivträd och stolta cypresser. På andra
sida av det kristallklara och blåa havet
skymtar ön Brac.

Varje dag har vi program – delta i det du
vill. Qigong efter frukost i trädgården
eller på stranden i morgonsolen.

Långpromenader, föredrag, workshops
eller samtal om olika ämnen. Vi kopplar
av vid hotellpoolen eller på stranden. Tar
en Massage. På em har vi Seasonal
Pilates, en skön lågintensiv träning. Vi
äter alltid gemensamma middagar

**Anmälan sker till
BL Travel
tel: 08- 731 50 10
info@bltravel.se**

**Ving är teknisk
arrangör**

