

# FÖR KROPP & SJÄL!

Med Karin Roosvall

Exklusivt för  
1.6 miljoner-  
klubbens  
medlemmar

## Välkommen till den charmiga lilla greklandspärlan - Skiathos!

Antal dagar: 7 | Avresa: 30/9 2018 | Hemkomst: 7/10 2018

Vi startar och avslutar dagen med sköna effektiva träningspass med ChiYoPi (Qigong, Yoga, Pilates) och Qigong. På förmiddagen håller vi workshops och lättare träning med gummiband. Tema för workshops; Träna mjukt och effektivt, powerwalks, lättare jogging eller promenader. Varför massage? Stretchprogram och avspänningsövningar. Kroppsscanning.

Vi bor på Skiathos Palace Hotel, belägen på en höjd med vacker panoramautsikt över havet. Nedanför ligger den fina Koukounariesstranden, ansedd som en av Europas finaste stränder, med mjuk vit sand kantad av pinjetråd. Vi avrundar kvällen med en god måltid, kanske på hotellets grillrestaurang White View, som bland annat serverar grillat och färska skaldjur.

Skiathos stad är öns enda stad, men en väldigt charmig och mysig sådan och ligger ca 10 km väster om Koukounaries, dit vi tar oss enkelt med buss eller båttaxi. Under veckan kommer vi också att göra en härlig dagsutflykt med båt med kulturella inslag.

Programarrangör och kurs-/reseledare är Karin Roosvall. Medföljande instruktör och massör är Christina Lesley. Karin är en mycket omtyckt kursledare har haft mer än 45 resor med liknande innehåll. Hon har arbetat med 1.6 miljonerklubben sedan år 2005. Resorna är kända för bra enkel träning, bra miljöer, gemenskap, glädje och avkoppling.

De fyra första som anmäler/bokar sig på resan - bjuder vi på en massage!

7 dagar fr. **15.750** kr/person

(räntefritt 1.350 kr /månad\*)

### Allt detta ingår:

- Flyg Arlanda - Skiathos t&r med SAS direktflyg
- Transfer flygplats - hotell t&r
- Logi i delat standard dubbelrum
- Helpension
- Ställd resegaranti, skatter mm
- Träningspass förmiddag med ChiYoPi (Qigong Yoga Pilates) och eftermiddag med Qigong
- Eget gummiband & träningsmatta
- Workshops enl. program
- Heldagsutflykt till havs

### Sista anmälningsdag 10 april

Tillägg för enkelrum, superior och/eller havsutsikt.

Minimum deltagarantal 10 personer.



**BIG Travel Grupp & Konferens**

040 - 625 08 01

grupp.konferens@bigtravel.se

Vardagar kl. 09:00 - 16:00

**BIG**<sup>®</sup>  
**TRAVEL**  
since 1983

\*Delbetala räntefritt upp till 12 månader med BIG Travel Card, köpvagn 295 kr tillkommer per köp.\*

