



Välkommen till sköna upplevelse och träningsdagar för kropp och själ på Gotland! Början i Visby och sedan sydöstra sidan. 21/22-25 september 2019

Kom och uplev "vårt fina Gotland". Det är ju en underbar ö som har nästan allt. Och med lite träning därtill!

Vi börjar med ett dygn i historiska Visby den 21/9. Vi tar er på en härlig promenad runt i Visby; Almedalen, Botaniska trädgården, Domkyrkan och fina små gränder med rosklädda gamla hus. Vi äter middag tillsammans. Vill du ansluta på söndagen går det bra. Vi hämtar vi dig vid färja eller flyg eller så kommer du själv till Villa Alskog där vi bor följande tre dygn.

Där på sydöstra sidan av ön gör vi utflykter med promenader, långa och korta. Bl.a Folhammar raukområde, Ronehamn, Katthammarsvik m.m. Vi går utmed havet för det mesta. Picknick eller lunch på restaurang. Besök på en kvinnlig hantverksaffär med massor av trevligt, hos kvinnliga konstnärer med fina konstutställningar och även gammal museiegård. Ethelhems krukmakeri står även på listan.

På morgon och kväll mjuktränar vi kropp och själ; **ChiYoPi** (Qigong, Yoga och Pilates) och vanlig **Qigong** på em. Alla övningar är mjuka, enkla och effektiva. Bra för din smidighet, och styrka i mage, rygg och ben. Massage eller annan behandling till extra bra priser erbjuder Christina Lesley. Och självklart så har vi gemenskap och mycket skratt. Och självklart "bara vara".

Villa Alskog är en fin gammal nyrenoverad prästgård från slutet av 1800-talet. Fina rum där några har egen WC och dusch, ett rum har delat. Det finns flera WC och duschar att tillgå. Finns Spabad också. Paret som köpt gården och renoverat den har gjort ett fantastiskt jobb. En jättefin gård!

Priset: 5375kr

- Vi hämtar och lämnar från flyg och färja enl tider vi föreslår
- Promenad "se Visby"
- Transport Visby – Alskog t o r.
- Transport till alla utflykter
- Tre nätter i delat dubbelrum och frukost. (Tillägg för dubbelrum för eget bruk 600kr)
- Två luncher. Tre middagar. Eftermiddagsfika
- Utflykter med promenader
- Välkomstdrink
- Morgon och eftermiddagsövningar ChiYoPi och Qigong
- Du får låna träningsmatta och även tillgång till Bubbelbad
- Karin och Christina finns tillhands hela tiden för samvaro, prat och omsorg, och massage

För utförligare program kontakta Karin.

Massage/Spabehandlingar bokas och betalas separat till Christina.

De två första som anmäler sig till resan får en behandling av Christina värde 400kr

Anmälan och anmälningsavgift 2000kr snarast. Till: karin@endorfinen.se Dock senast den 3/9

Det är begränsat antal deltagare. Minimum med deltagare 7. Återbetalas om resan ej blir av.

**Varmt välkomna önskar Karin Roosvall, Endorfinen tel 073-993 5727
och Christina Lesley
och givetvis Villa Alskog**