

Välkomna!

Äntligen, vi reser till härliga
Mallorca igen! Till fina Cala
d'Ór med sina vackra vikar
och turkosa vatten!

30/9 – 7/10 2023

**Inspiration, glädje och
gemenskap!**

Mjukträna lite extra för en starkare
kropp och själ.

Qigong, ChiYoPi och Yoga. Stretch
och avspänning

Träning med gummiband

Vinprovning

Slappna av vid poolen, skratta och
ha kul! Vi bor precis vid en fin
badvik. (se foto bredvid) Shopping,
barer och restauranger är nära.

Sitta på en klippa och se på havet!

Gemenskap och glädje!

Träffa nya (och gamla) vänner. På morgonen skön
Qigong vid havet. ☺ På sen eftermiddag har vi mjuka
sköna effektiva träningspass med ChiYoPi (Qigong, Yoga,
Pilates) alt träningspass med gummiband, stretch och
avspänning. Föredrag/workshop om massage och
Zonterapi som Christina har som nytt inslag.
Stretchprogram och avslappning. Promenader utmed
havet och i naturen. Spontana utflykter och aktiviteter.
Ha roligt och koppla av. Vi kan ordna en härlig busstur
runt Mallorca en hel dag där vi ser gammalt och nytt.



Karin Roosvall, Endorfinen



Inturotel Esmeralda Park är ett modernt hotell där
man bor bra och har nära till allt. Vi bor vid stranden
och har nära till shopping, barer och restauranger.
Där finns tre pooler, bar och restaurang.
Underhållning flera kvällar i veckan. WiFi ingår. Delta
gärna i hotellets aktiviteter och gruppträningar.

Vi som är med dig denna vecka är som vanligt:

Karin Roosvall, Endorfinen, Friskvård och ICC-coach.
*Instruktör: Qigong, ChiYoPi, ChiBall, Pilates, Yoga och
Motionsgympa. Sommelier. Karin har haft ett 50-tal
liknande resor.*

Christina Lesley, Friskvård, massage/hudterapeft,
träningsinstruktör och Zonterapeft.

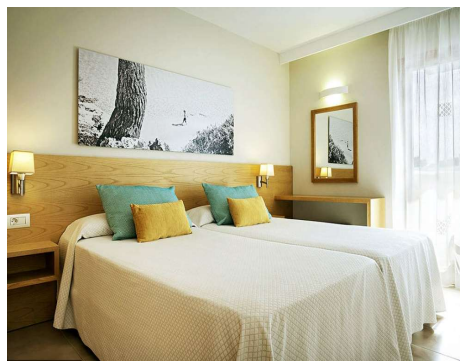
Varmt

Välkomna!



073-993 5727

karin@endorfinen.se



I priset från: 16910/17510/17910/kr*: se nästa blad

- Flyg t o r Mallorca, transfer t o r hotell
- Del i delat dubbelrum
- Tillägg för enkelrum 2200/2885kr beroende på kategori
- Ställd resegaranti, skatter och bagage
- Mat på flyget
- Välkomstdrink
- Frukost och middag alla dagar
- ChiYoPi, Yoga och Qigong. Pass med stretch, gummiband o avslappning (ca 10 pass totalt).
- Egen Yoga/träningsmatta**
- Vinprovning
- Föredrag/workshops med massage och zonterapi
- Promenader, vandring, umgänge, bara vara
- Deltag gärna i hotellets träningstillfällen
- En dagsutflykt "Mallorca runt" ordnas om intresse finns. Och/eller till **Palma** (Ingår ej)
- Anmälningsavgift **2000kr**. Anmäl dig fort men **senast 27 januari**. Begränsat antal platser. 9 enkel och några dubbelrum Min 10 pers. Ving är teknisk arrangör. **Anmälan till mig** Frågor om arrangemanget ring el maila mig; **Karin Roosvall tel: 073-993 57 27** **karin@endorfinen.se**



Morgonträning på stranden (fotot från Fuerteventura) och e.m.träning i fin lokal



Exempel på vårt dagsprogram:

- 08.00 Qigong på stranden
- 09.00 ca Frukost
- 10.30 Promenad utmed havet
- 11.30 Fika på strandcafe el Bara vara
- 13.00 Lunch på en strandrestaurang/café
- "Bara vara", vila, läsa, shoppa, massage....
- 16.30 ChiYoPi (Qigong/Yoga/Pilates)
- 18.30 Vinprovning
- 19.15/30 Middag



Alt:

- 08.15 Qigong på stranden
- 09.00 ca Frukost
- 10.00 Föredrag/workshop
- 10.30 Bara vara - massage
- 13.00 Lunch på en strandrestaurang
- "Bara vara", vila, läsa, shoppa, massage.....
- 16.30 Pass med gummiband, stretch och avslappning
- 19.00 Samling i baren
- 19.15/30 Middag



Vi kommer också att erbjuda en utflykt/bussresa runt ön för den som vill. Se nästa sida. Kanske åka in till Palma en eftermiddag.....

*** Alla lägenheterna är mycket rymliga. De tre olika priserna representerar tre olika lägenhetskategorier:**

- **Alla rummen/lägenheterna har:** Luftkonditionering juni-september, beroende på utomhustemperatur
- Balkong 8 m²
- Extrabädd i bäddbar soffa
- Tv med satellitkanaler
- Kassafack mot avgift och deposition
- Pentry med kokplattor
- Enkel köksutrustning
- Kylskåp, Brödrost, Vattenkokare
- Matplats
- Hårtork

***ChiYoPi:** Qigong, Yoga, Pilates och skön avslappning. Stående, sittande o liggandes. Mjuka (tränings) kläder. Inga skor.
***Mjuka Yogapasset:** samma som ovan.
***Qigong:** Utövas stående Mjuka, uppmjukande, stretchande rörelser. Bekväma vanliga kläder.

Tre olika priser beroende på olika lägenhetskategorier:

16910kr: 2-rumslägenhet med utsikt mot omgivningarna – för eget bruk = +2200kr

17510kr: 2-rumslägenhet högre standard med utsikt mot omgivningarna, kaffebryggare, micro, TV i båda rummen – främst till för eget bruk= + 2885kr men även någon för del i dubbel/att dela

17910kr: 2-rumslägenhet superior: TV i båda rummen, kaffebryggare, badhanddukar, micro, lite större yta – Endast del i dubbelrum/till för att dela

****** tar du med dig egen Yoga/tränings/strandmatta så bjuder jag dig på en lunch. Vi får ej låna hotellets så dessa ska inhandlas på plats.

Välkomna, önskar Karin och Christina

Karin Roosvall, Endorfinen

073-993 5727

karin@endorfinen.se

Bussutflykt runt ön

Dagen börjar med att vi passera Inca innan vi åker vidare längs bergskedjan Sierra de Tramuntana. Från bussen njuter vi av utsikten över öns högsta punkt, det mäktiga Puig Major. Vi ser också det berömda klostret i Lluc och alla vackra mandelträd som kantar vägen genom berget.

Efter ett fotostopp fortsätter vi till La Calobra. Här får du tid att utforska omgivningarna på egen hand. Varför inte njuta av en härlig lunch på någon av de små trevliga restaurangerna med utsikt över bukten? Du kan också ta en kort men underbar promenad genom klippassagen, där det också finns möjlighet att ta ett uppfriskande dopp i havet.

Efter att ha upplevt den fantastiska atmosfären i La Calobra är det dags att njuta av Mallorca från havet! Med båt tar vi oss ner mot hamnstaden Porto de Sóller 😊 – *dit vi haft 22 resor /Karins anm.* Staden ligger nedsänkt mellan bergen och påminner med sin charmiga hamn, sina små caféer och sina butiker om den Franska Rivieran. Härifrån tar vi den anrika spårvägen genom ett landskap fullt av apelsin- och citronträd till den närliggande staden Sóller.

När vi anlänt till Sóller tar vi en av Europas äldsta järnvägar, byggd 1912, till Mallorcas huvudstad Palma. Under tågresan passerar vi genom inte mindre än 13 tunnlar och får ta del av ett bergslandskap med härliga vyer. En upplevelse som de flesta turister inte får vara med om! Vi kliver av tåget strax utanför Palma, där vi blir hämtade av en buss som kör oss tillbaka till hotellet.

Tisdagar – 84 eu.

