

Alle kan deltage

Undervisningen foregår i et roligt tempo, og du følger dine egne grænser. Hvorvidt du ønsker at udrense, dvs. undgå f.eks. kaffe og alkohol er helt op til dig selv. Muligheden for at udrense er der, da kosten er sund og basisk. Du kan vælge at sove længe om morgenen.

Medbring et liggeunderlag, træningstøj, samt løbesko eller gode travesko. Blyant og blok.



Trevizan er et lille pensionat med kun 10 værelser. Alle værelser har balkon, tekøkken, toilet og bad. Vi benytter også et eksternt sted med 5 lejligheder, som ligger ca. 1 km fra Trevizan.

Maden på Trevizan. Som en del af opholdet får du mad, der bygger på de sunde og basedannende kostprincipper. Køkkenet er baseret på enkel grøsk mad, så vidt muligt af økologiske råvarer og delvist fra egen avl.



Bettinna Laxholm Delfs
CEO Living Academy

Kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost. Personlig træner, NLP-Master og ICF-certificeret coach. Har haft eget academy i 26 år.

Tilmelding til kursus

Du tilmelder dig via formularen på hjemmesiden www.livingacademy.com/kursusrejser. Vi registrerer din tilmelding og videresender den til Sun Tours, hvorfra du modtager flybillet.

Pris for kursus og ophold

Kr. 5.285,- pr. person ved to personer pr. værelse.
Kr. 6.125,- pr. person ved en person pr. værelse.
Prisen inkluderer kursus, morgenmad og frokost, dog ikke frokost på fredagen.
Hvis flere ønsker eneværelse end der er plads til på Trevizan, benytter vi os af eksterne lejligheder 1,5 km væk. Der står cykler til rådighed.

To måneder før afrejse indbetales kursusbeløb og ophold til LIVING ACADEMY på:
reg. nr. 8117 konto 000 1541840
hvorefter tilmeldingen er bindende.

Pris for fly

Ca. kr. 2.920,- pr. Person. Vi har endnu ikke fået 2012 priser. Transport til og fra hotellet er inkluderet i prisen. Mad er ikke inkluderet. Se www.suntours.dk for yderligere oplysninger ang. fly eller ring 70 23 07 20.

Trevizan

Drapanias Kissamos
Post code 73 400
Chania, Crete, Greece
Tel:+ 30 6976 584 573

Yderligere information om kursus eller ophold

LIVING ACADEMY - BettinnaDelfs ApS
Kongevejs Centret 6 .1. 2970 Hørsholm
Tlf. +45 4615 1790 - bd@livingacademy.com

**Et kursus der giver dig glæde
og overskud i hverdagen!**

"En ordentlig oplader"

Forkælelse for krop og sjæl

Kursusrejser Kreta 2012

18. maj - 25. maj
25. maj - 01. juni

14. september - 21. september
21. september - 28. september



Se "klip" fra en dag på Kreta
på www.livingacademy.com



”En Ordentlig Oplader”

– giver energi, overskud og indre ro

Trevizan ligger ca. 40 km nordvest for Chania i smukke naturomgivelser kun 200 meter fra det græske azurblå hav, og langt fra civilisationens uro og larm. Med sine rustikke bygninger i ægte græsk stil danner Trevizan den perfekte ramme for en intens uge med fokus på krop, sind og velvære. Ca. 4 km væk ligger den nærmeste fiskerby Kissamos.

Undervisningen spænder vidt. Målet er at integrere krop og sind, stilhed og aktivitet, det indre med det ydre, for at du kan bevare ro og overblik - også i hverdagens pressede situationer. Du får en alsidig viden om at holde dig sund og i vigør. Målet er at fremme vitalitet og livsglæde.

Krop og psyke påvirker hinanden gensidigt. Vi tager udgangspunkt i kroppen med **Body Balance® Pilates**, som former, styrker og smidiggør din krop. Træningen fokuserer især på de dybe mave- og rygmuskler og på at forbedre din holdning.

Træningen afbalancerer sindets og kroppens processer, øger fedtforbrændingen og virker slankende. Blide yogaøvelser formindsker spændinger og stress og sætter naturligt gang i den indre udrensning.



Deltagerne respekterer hinandens behov for ro og fordybelse, men der er også plads til et glas vin og hygge i den skønne have.

Mindfulness træner din evne til at være nærværende og tilstede. Det er uvurderligt, at kunne give slip indefra og opleve, at kroppen kan klare sig uden din konstante kontrol, men bare rumme øjeblikket præcist som det er. Mindfulness giver dig ro og overblik til at håndtere hverdagens udfordringer.

Fuld af energi. På morgensamlingen laver vi energiøvelser og let meditation. Med simple teknikker, som du kan bruge både på jobbet og i fritiden, lærer du at afbalancere energien i krop og sind.



Body Balance® Pilates Vi anbefaler, at du har et vist kendskab til grundbegreberne i Pilates, men det er ikke et krav. Du kan sætte dig lidt ind i principperne ved at bestille DVD'en ”Krop & Holding”. Eller Det Rene Liv” Ud over den fysiske træning arbejder vi med visualisering og let meditation.

Workshops: ”Det Rene Liv” - sundhed på celleniveau.

”Det Rene Liv”

Din kost har stor betydning for din vitalitet og mentale balance. Hvis du har lyst til at afgifte og udrense, giver stedet rig mulighed for dette. Opholdet i sig selv virker afgiftende, men du kan sætte ekstra skub i forløbet ved at undgå visse fødevarer og supplere med kosttilskud. Du vil modtage mere information herom efter tilmelding.

Alt undervisning foregår udendørs

Program alle dage

07.00 - 07.45 Mulighed for gå- eller løbetur
08.00 - 08.30 Morgensamling. Medbring liggeunderlag
08.30 - 09.00 Morgenmad
12.30 - 13.30 Frokost

Behandlinger Der er mulighed for at bestille zoneterapi og massage.

Fredag

Ca. kl. 13.00 Ankomst Trevizan fra København
14.00 Frokost
Ca. 16.00 - Ankomst Trevizan fra Billund
17.00 - 19.00 Velkomst og introduktion
19.30 Velkomstmiddag € 12

Lørdag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates
16.30 - 18.00 Yin yoga / Body Breezer / Mindfulness
18.00 - 20.00 Workshop
20.00 - 21.00 Fællesmiddag € 12

Søndag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates
16.30 - 17.00 Yin yoga / Body Breezer / Mindfulness
17.30 - 18.00 Mental fitness

Mandag

Fri til at se Kreta

Tirsdag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates
16.30 - 17.30 Yin yoga / Body Breezer / Mindfulness
17.30 - 18.00 Mental fitness

Onsdag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates/afspænding
16.00 - 22.00 Vandretur. En naturoplevelse i særklasse græsk middag ved havet, 40 €

Torsdag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates/opsamling
Yin yoga / Body Breezer
12.30 - 13.00 Personlig målsætning
13.00 - 14.00 Frokost

Fredag

Ca. 08.00 Hjemrejse til København
Ca. 16.00 Hjemrejse Billund

Med forbehold for ændringer