

Alle kan deltage

Undervisningen foregår i et roligt tempo, og du følger dine egne grænser. Se hvilket emne uge, der passer dig bedst på vores hjemmeside.



Trevizan er et lille pensionat med 10 lejligheder. Alle lejligheder har balkon, tekøkken, toilet og bad.

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

Udlejning af Trevizan til egne kurser og formål. De bedste rammer for fordybelse, sund mad og motion. Trevizan egner sig til alle former for kurser. Er du interesseret i at leje stedet, kan du kigge ind på www.livingacademy.com/Living Travel eller ringe til BD på mobil 26255513.



Bettinna Laxholm Delfs
CEO Living Academy

Kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost.
Personlig træner, NLP Master, EFT terapeut og ICF certificeret coach.
Har drevet Living Academy siden 1984.

Tilmelding til kursus

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

Pris for kursus og ophold

Prisen er ca. kr. 6.000,- pr. person i en delt lejlighed. Endelig priser finder du på vores hjemmeside.

Prisen inkluderer kursus, morgenmad og frokost, dog ikke frokost på fridagen. Hvis flere ønsker eneværelse end der er plads til på Trevizan, benytter vi os af eksterne lejligheder 500 m væk. Der står cykler til rådighed.

Senest 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. 3.050,- pr. person. Se endelig pris på vores hjemmeside. Transport til og fra hotellet er inkluderet i prisen. Mad og afbestillingsgebyr er ikke inkluderet i flyprisen. Se www.sunstours.dk for yderligere oplysninger ang. fly eller ring 70 23 07 20.

Adressen til 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 - mail@livingacademy.com
www.livingacademy.com

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

"En ordentlig oplader" Forkælelse for krop og sjæl

Kursusrejser på Kreta forår og efterår



**Se hjemmesiden for
afrejsedatoer og uger med gæstelærer.**



”En Ordentlig Oplader”

- giver energi, overskud og indre ro
v/ Bettinna Laxholm Delfs

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, kost, sind og velvære.

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 det 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 en indre ro og overblik til at håndtere hverdagens udfordringer.

Fuld af energi. På morgensamlingen arbejder vi med energiovelser og let meditation. Øvelser du fremover både kan have glæde af på jobbet og i fritiden.



Workshop 1:

”Alkaline Living” - sundhed på celleniveau.

”Alkaline Living”

Din kost har stor betydning for din vitalitet og for din 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.

Workshop 2:

Ændre vaner og holde dem.

Workshop 3:

Krop og holdning.

Læs mere på Livingacademy.com

Eksempel på et program i Bettinna Laxholm Delfs ugen

Program alle dage

07.00 - 07.45 Mulighed for gå- eller løbetur
08.00 - 08.30 Morgensamling. Medbring liggeunderlag
08.30 - 09.30 Morgenmad
12.30 - 13.30 Frokost

Behandlinger Der er mulighed for at bestille bla. ansigts zoneterapi, zoneterapi og massage.

Fredag

Ca. kl. 13.00 Ankomst Trevizan
13.00 Frokost
17.00 - 19.00 Velkomst og introduktion
19.00 Fællesmiddag € 12

Lørdag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates
16.30 - 18.00 Yin yoga / Body Breezer / Mindfulness
18.00 - 18.30 Mental fitness

Søndag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates
16.30 - 18.00 Yin yoga / Body Breezer / Mindfulness
18.00 - 20.00 **Workshop 1** eller **Workshop 2** eller **Workshop 3.**
20.00 - 21.00 Fællesmiddag € 12

Mandag

Fri til at se Kreta – fri til at slappe af.

Tirsdag

10.00 - 12.30 Body Balance® Pilates
16.30 - 18.00 Yin yoga / Body Breezer / Mindfulness
18.00 - 18.30 Mental fitness

Onsdag

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

Torsdag

10.00 - 12.30 Opsamling og træning
Personlig målsætning
12.30 - Frokost

Fredag

Ca. 09.00 Hjemrejse til København
Ca. 18.00 Hjemrejse til Billund

Med forbehold for ændringer

Se program for andre uger med gæsteunderviser på vores hjemmeside www.livingacademy.com