

DAGS FÖR ÄNNU EN DINADAGAR-RESA TILL KRETA

En vecka med DinaDagar® ger skön avkoppling, ny inspiration och tid för dig själv. Dagarna varvas med aerobic-jympa, vattenjympa, powerwalk, bergsvandring, yoga, meditation och föreläsningar. Dessutom låter vi färg och form öppna våra sinnen... Vi åker 16–23 september.

Investera i dig själv och en annorlunda semester. En semester som ger kraft och energi för lång tid framöver. Här finns både och; vatten och vin, föreläsningar med tankvärt innehåll och lustfylld samvaro, svettiga aerobicpass och yoga. Inget utesluter det andra. En dag kanske solstolen lockar? Och boken du aldrig hinner läsa? Programmet sträcker sig från tidig morgon till sena kväll. Men det är du som väljer. Det är dina dagar.

Vi rör mycket på oss. Varje dag. Träningen är varierande. Det finns något för alla. Varje morgon samlas vi på stranden för en meditationstund till vågornas brus och soluppgång över bergen. Sedan väcker vi kroppen med morgonjympa eller yoga i sanden och dopp i havet.

MARIANNE WIKNER

Marianne har sedan slutet av 80-talet arrangerat resor till Kreta. Att det blev just Kreta berodde på att Marianne arbetade där en tid och insåg att en bättre plats för en hälsoresa skulle bli svår att finna. Platsen är rofylld och genuin. Hotellet ligger precis vid havet med lång sandstrand. Här finns berg, raviner och olivlundar som lockar till svettig powerwalk och längre vandringar. Marianne är grundare av DinaDagar® och leder aerobic-jympa, vandringar, powerwalk, vattenjympa, stretching och avspänning.

EWA SKIÖLDEBRAND

är frilanceskribent med utbildning i kost- och näringslära. Ewa är livsstils- och kostrådgivare, idrottsinstruktör, GI-expert, författare och flitigt anlitad föredragshållare. Ewa föreläser om hur den mat vi äter påverkar oss, både vad det gäller prestation, hälsa och vikt. Ewa ger råd hur du kan äta för att orka, gå ned i vikt och dessutom vara pigg och glad. Under Ewas ledning mediterar vi, tränar yoga och pilates. Ewa har varit med på tre tidigare DinaDagar®-resor. Vill du veta mer om Ewa? Gå in på

WWW.LUSTINSPIRATIONVILJA.SE

PIA RYSTADIUS

har en lång och gedigen bakgrund som konstnär. Idag är Pia vice VD på Grafikens Hus i Mariefred. Pia kommer under veckan på Kreta, med hjälp av färg och form, att öppna upp våra sinnen för ett kanske nytt och annorlunda seende. Lustfyllt, lekande lätt och med mycket skratt...

ANETTE ERIKSSON

är auktoriserad hud- och spaterapeut. Anette driver "Salt&Hav-SPA för själen" i Stockholm. Passa på att njuta av skön ansiktsbehandling eller en stunds välbehövlig massage. Gå in på WWW.SALTOCHHAVSPA.SE och läs mer.

PRIS 14 540 kr

I priset ingår flygresan, busstransport från och till Kretas flygplats, plats i enrumslägenhet för två med havsutsikt, frukost sju dagar, fem bufféluncher och fem buffémiddagar med dryck (en stor öl eller 1/2 flaska vin, läsk eller mineralvatten ingår till lunch och middag), föreläsningar samt aktivitetsprogram. I priset ingår ej mat på flyget, försäkringar, behandlingar, massage. Vi åker med Ving och bor på Sunwing Resort Minos som ligger i byn Makrigialos på den sydöstra sidan av Kreta. Mer info om resmålet finns på WWW.VING.SE

BOKNING

Skicka ett mail till MARIANNE@WIKNER.PP.SE och du får ett anmälningsformulär i retur. När du fyllt i alla uppgifter mailar du formuläret direkt till Ving. Vi vill ha din bokning före 28 maj. Antal platser är begränsat. Resan genomförs dock med minst 15 deltagare. I och med din anmälan finns du registrerad hos Ving. Platserna fördelas efter datum för anmälan. Cirka en månad innan avresa får du ett veckoprogram, deltagarlista och övrig information.

UNDRAR DU ÖVER NÅGOT?

marianne@wikner.pp.se, tel 0709-300 449, 0159-130 11