

## Paradisos Hills, Cypern 21/9 - 28/9 2019

En kunskapsresa, en intensivkur i egenvård.



### AGENDA:

#### Lördag 21/9

- 12.40 Samling på Stockholm Arlanda, terminal 5 för gemensam incheckning.  
Alla tar sig till Arlanda på egen hand.
- 14.40 Flyget avgår
- 19.50 Ankomst lokal tid Larnaca Int Airport, busstransfer till hotellet.
- Ca 23.00 Ankomst hotellet, incheckning och en enklare måltid tillsammans.

*Notera att alla tider är cirkatider och kan ändras från flygbolagets håll.*

---

**Föreläsningarna** under veckan kommer handla om följande sju block:

- Söndag: **The Body:** Personligt anpassad näring och fysiologisk stress
- Måndag: **The Flow:** Vatten och känslor
- Tisdag: **The Fire:** Matsmältning & prestationsångest.
- Onsdag: **The Love:** Self compassion & kardiovaskulära systemet
- Torsdag: **The Truth & The Insight:** Att göra rätt val, sömn beroende och egen insikt
- Fredag: **The Soul:** Rening, D-vitamin & dygnsrytm

## **Agenda dag 2-7**

07.40 - 08.40	Morgonpass i lugnt tempo med Kristoffer inne eller ute
09.00 - 09.45	Frukost serveras i dagens färgtema. Vi äter tillsammans och startar upp hela veckans program.
09.45 - 11.15	Föreläsning med Louise. Del 1
11.30 - 12.30	Träningspass med Kristoffer. Tuffare, baserat på resp dags tema. Inne eller ute
13.00 - 14.30	Lunchen serveras enligt resp dags tema.
14.30 – 16.00	Föreläsning med Louise. Del 2
16.00-19.00	Tid för reflektion, bara njuta, åka och bada, cykla, vanda tillsammans, träna på egen hand eller med Kristoffer, få coachande samtal.
19.00 - 21.00	Middag tillsammans. Vi fortsätter våra reflektioner och samtal
21.15 - 22.00	Kristoffer och Louise leder en frivillig, avslutande mindfulness- och en avslappnande övning, t ex meditation.

---

## **Lördag 28/9**

07.40 - 08.40	Morgonpass med Kristoffer
09.00 – 10.00	Frukost
10.00 - 12.00	Sammanfattning av veckans program. Konkreta råd och verktyg att ta med från Kristoffer och Louise för fortsatt Body and Mind Balance hemma och i vardagen.
12.00	Utcheckning från rummen.
12.30-14.00	Lunch Därefter egen tid för avkoppling alternativt träning på egen hand eller med Kristoffer
Ca 16.00	Buss avgår till flygplatsen för hemresa till Stockholm.
20.40	Flyget avgår från Larnaca Airport.
00.05	Ankomst Stockholm Arlanda. Alla tar sig hem på egen hand från Arlanda.

## **Övrigt**

Mobil- och rökfritt under programtid inkl måltider. Ingen alkohol serveras till måltiderna.

## **Förberedande formulär**

Inför resan kommer deltagarna fylla i ett formulär gällande nuvarande hälsostatus, utformat av våra experter. Formuläret är anpassat för att ge den information som Kristoffer och Louise behöver om varje deltagare för att kunna skraddarsy veckan för varje individ, och för att alla ska få en egen åtgärdsplan att ta med sig hem. Innehållet i formuläret behandlas strikt konfidentiellt och kommer aldrig att delas med några andra än Kristoffer, Louise och deltagaren själv.

## **Integritetspolicy**

Good for you concept: <http://static2.snowfire.io/accounts/15883/files/179.pdf?t=p8k599>