



# SENIORENS STORA HÄLSORESA TILL LANZAROTE

- med Sofia Åhman, Lasse Lindbom, Marie Lander & Monica Sperens m fl

Vill du träna, dansa, skratta, sjunga och våga nytt samt njuta av vackra miljöer?

Följ med på Seniorens hälsoresa till Lanzarote, där vulkaner och lavaslätter ger öns landskap en unik profil. Bland Kanarieöarna är Lanzarote känt som eldens och vindens land. På denna ö med 300 vulkaner är landskapet överdådigt, unikt i världen. Varje gränd och dess arkitektoniska detaljer är de påtagliga spåren av 600 år av modern historia och avtrycket av Guanche-civilisationen.

Låt dig inspireras av kunniga profiler. Testa rolig och effektiv seniorträning, prova yoga, hitta dansglädjen, sjunga, skratta och träffa nya vänner. Lär dig mer om dig själv och om hur du blir modigare och vågar mer, om hur du kan ta hand om dig och träna för att må som bäst. Sola, bada, äta och drick gott. Bästa av allt – hela programmet är specialutformat och anpassat för Seniorens läsare. Du reser tillsammans med likasinnade och alla medföljande profiler och tränare kommer att göra allt för att veckan ska bli en succé. Den här resan är perfekt även för dig som väljer att resa ensam – här finns ett fullspäckt program att välja ur och massor av tillfällen att göra nya bekanskap. Vi åker till Riu Paraiso, som ligger invid stranden Playa Pocillos och den sju kilometer långa strandpromenaden som sträcker sig genom hela till de äldsta kvarteren vid hamnen Playa del Carmen.

## DINA INSPIRATÖRER OCH ARTISTER



### Sofia Åhman, träningsexpert

Sofia är träningsexpert på TV med sin Hemmagymna med Sofia, föreläsare och utbildad personlig tränare samt senior PT. Sofia är en mästare på att få människor att skratta, svettas och må bra. Hon har jobbat på en rad träningsresor och älskar kombinationen av sol, upplevelser, träning, god mat och nya bekanskap!

### Lasse Lindbom, Artist, låtskrivare, producent och musiker.

Lasse började skriva låtar runt -70 till den egna gruppen Landslaget, som gjorde sju album. Karriären fortsatte sedan med soloplattor, Lasse Lindbom Band och Triad, totalt 12 plattor hittills med mestadels eget material. Han har över 200 låtar registrerade hos STIM och under åren har många olika artister gjort covers på hans låtar. Lasse underhåller oss med sina omtyckta sånger, som "Tänd ett ljus" och många mer. Vi får lära honom lite mer under en intervju.



### Marie Lander, dansare

Marie började dansa när hon var 13 år. Jassdans och klassisk balett. Idag har Marie "Dansglädje" med sin vän Kerstin, de erbjuder danskurser på Studieförbundet Vuxenskolan samt utomhusdans som började under pandemin. Vi välkomnar alla dansstilar. Marie leder dansklasser och ett föredrag om "Att våga" - att bygga självförtroende. Jag vill få människor att känna sig delaktiga, bekväma och få en VI känsla. Det bästa är att få se deltagarna växa i dansen.

### Monica H Sperens, Filosofie magisterexamen i retorik och grundare till "Alla kan Sjunga"

Monica arbetar med human kommunikation – det organiska samspelet inom och mellan människor, bl a med röst och andningsgymnastik, din röst förändras med tiden. Röst, andning och rörelse är sammanflätade och en fantastisk källa till vitalitet. Hon kommer leda röstgymna och vi kommer sjunga tillsammans. Bara för att det är kul och nyttigt! Innan vi börjar de praktiska övningarna håller hon ett föredrag om sång, gehör och uttryck.



### Kristina Adolfsson - Seniorens chefredaktör

Är vår värdinna samt är utbildad lärare i Zhineng qigong. Kristina leder qigong där vi väcker kroppen med mjuka rörelser som ger både lugn och energi.

### Kicki Wallblom - Instruktör & reseledare

Är vår reseledare samt leder en fartig och rolig vattengymnastik, "prova på yoga" - lugna enkla rörelser och yoga på stol samt tar er med på funktionella promenader. Kicki har grundat Inspiration event & resor.



## FAKTA

SPF PRIS:	19 450 KR
ORD PRIS:	19 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	22 JAN 2024

### I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Kastrup/Landvetter – Lanzarote t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusive
- Intressanta & inspirerande föreläsningar
- Rolid och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympapass
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Föreläsningar om kost, hälsa & motion
- Gemensamma middagar och mingel
- Kvällsunderhållning och dans
- Reseledares tjänster

### TILLÄGG:

Enkelrum:	3 400 kr
-----------	----------

### HOTEL RIU PARAISO LANZAROTE\*\*\*\*

<https://www.riu.com/en/hotel/spain/lanzarote/clubhotel-riu-paraiso-lanzarote-resort>

### PREL.FLYGTIDER

Arlanda - Lanzarote (TUI)	09.10-14.05
Lanzarote - Arlanda: (TUI)	15.35 - 21.20
Kastrup-Lanzarote (TUI)	08:15 - 12.25
Lanzarote - Kastrup: (TUI)	13.35 - 19.35
Landvetter-Lanzarote (TUI)	09:40 - 14.10
Lanzarote - Landvetter: (TUI)	15.20 - 21.40



## HOTELL: RIU PARAISO LANZAROTE \*\*\*\*

Vårt hotell ligger invid den långa stranden Playa del los Pocillos, ca 4 km från orten Playa del Carmen på södra Lanzarote. Hotellet ligger invid en 7 km lång strandpromenad som passerar stränder på väg in till staden med dess gamla kvarter i hamnen. För att nå stranden från hotellet korsas vägen och sista biten är något brant. Hotellet har ett stort poolområde med fyra pooler, varav en uppvärmd (24 grader). All Inclusive ingår i priset. Här finns tennisbanor och hotellet har ett stort gym samt tre restauranger och 5 barer. De flesta måltiderna serveras i huvudrestaurangen Los Pocillos. Middagarna här kännetecknas av show cooking och olika temakvällar. Dessutom finns ytterligare två bufférestauranger, Yaiza som serverar kanariska rätter och Yashima med asiatiskt tema. Hotellet var byggt 1988 och renoverat 2021, det har 598 rum

**LÄGE:** Invid havet på södra Lanzarote, nära orten Puerto Del Carmen.

**RUMMEN:** 24 kvm, dubbelrum med två enkelsängar med Trädgårdsutsikt och Balkong eller markterrass. Alla rum har dusch och wc, hårfön, telefon, TV, WiFi, luftkonditionering och litet kylskåp. Kassafack. Poolhandduk ingår - 2 byte per vecka.

**FACILITETER:** På hotellet finns utomhustennisbanor, bordtennis, biljard, gym, 4 pooler, spacenter med inomhuspool, bastu - entréavgift samt 3 restauranger och 5 barer.

**ALL INKLUSIVE:** Frukost-, lunch- och middagsbuffé med måltidsdrycker (lokalt vin, öl, läsk eller vatten). Nationell alkohol, vin, öl, läsk och mineralvatten, barsservering till kl 24 (anvisade barer/tider).

## LANZAROTE - DEN ANNORLUNDA ÖN, VULKANER, STRÄNDER OCH VIN

Lanzarote är en synonym för vulkaner, lavafält, stenar i omöjliga former, svarta och rödaktiga marker som kontrasterar med de typiska vita husen, det blå från havet och den ljusblå himlen. Det östra landskapet på Kanarieöarna kompletteras med karga berg med mjuk terräng, vackra vit- eller guldorniga sandstränder, lummiga palmlundar... Och tystnaden som också utgör en del av Lanzarotes gåtfulla landskap. Förutom de imponerande ölandskapen, som ibland påminner om planeten Mars yta, fascinerar Lanzarote också för underverket från vulkanmarken. Där, även om det verkar omöjligt, livet tar sig fram och gör det möjligt att producera dessa berömda viner med ursprungsbeteckning. Är detta en annorlunda ö eller inte?



## PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

### En exempel dag, preliminära tider

08:00 Yoga/morgonpromend	15:30 Härligt dans/gym-
09:00 Frukost	papass
10:15 Inspirerande föreläsning	16:30 Träningspass
11.45 Roligt träningspass	18:00 Mingel med drink
SIESTA - Lunch	18:30 Gemensam middag
	20:00 Underhållning /
	intervjuer / allsång/dans

## UTFÄRD - TILLVAL

Vi kommer erbjuda en utfärd för de som önskar att se mer av Lanzarote, där vi besöker nationalparken Timanfaya och eldberget samt besöker en av vingårdarna. Vi får uppleva den speciella naturen, formad av dess vulkaner samt det omtyckta vinet som produceras på ön.