

# SENIORENS HÄLSORESA TILL CYPERN

- med Ann Wilson, Magdalena Forsberg & Henrik Bramsved

*Vill du träna, dansa, skratta, sjunga och våga nytt samt njuta av vackra vyer? Följ med på Seniorens Hälsoresa till Pafos på Cypern. Pafos är platsen där Afrodite sägs ha stigit upp ur vågorna, här går man in en annan värld med gudabilder, tempel och gudinnor. Njut av närheten till havet och den fina strandpromenaden.*

Låt dig inspireras av kunniga profiler. Testa rolig och effektiv seniorträning, prova yoga, hitta dansglädjen, sjung, 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, ät och drick gott. Bäst 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 bekantskaper.

Vi åker till fina Athena Beach hotell för en härlig vecka. Ett lyxigt hotell som ligger invid havet och har stora gröna ytor, 3 pooler samt en fin strandpromenad som leder in till Pafos by.

## DINA INSPIRATÖRER



### Ann Wilson, dansare

Ann är känd dansjury profil och dansare. Redan som 15-åring blev hon Svensk Juniormästare och är utbildad inom ballroom och latinamerikansk dans. Ann bjuder in oss till roliga danspass fyllda av glädje, energi och skratt. Dansskola, prova på rumba, chacha och samba/salsa samt latinfitness och en inspirerande föreläsning med goda tips & råd. "Dansen har alltid varit den röda tråden i mitt liv och kommer alltid att vara."

### Magdalena Forsberg, föreläsare, träningsinspiratör

Magdalena "Magda" Forsberg är en av våra mest folkkära idrottsförebilder. Bland alla priser från hennes idrottskarriär som skidskytt finns VM-guld, OS-brons och hon har vunnit den totala världscupen sex år på raken. Magdalena är också den idrottare som vunnit Jerring-priset flest gånger och hon tog hem segern i Mästarnas Mästare samt var i final i "Let's Dance". I dag syns Magdalena som skidskytteexpert i tv, hon föreläser och har även vunnit "På spåret". Magdalena vill framför allt berätta om hur viktigt det är med vardagsmotion. Hon håller i två föreläsningar som ger oss motivation, berättar hur det är att leva med en hörselnedsättning samt leder tabata pass som du sedan kan utföra hemma.



### Henrik Bramsved, Träningsinspiratör, dipl. träningsinstruktör

Med ett brinnande intresse för träning och framför allt aerobics och funktionell träning leder Henrik omtyckta träningspass. Henrik är träningsinspiratör och internationell presentatör. AFAA-certifierad samt diplomerad instruktör och 6-faldig Svensk- och Nordisk mästare i aerobics. I dag brinner han för att utbilda andra inom träning och vill att det ska ställas högre krav på tränare. Han har en lång erfarenhet av träning för seniorer samt föreläser om träning och hur vi kan träna oss friska och starka.



### 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, och "prova på yoga" - lugna enkla rörelser samt stolsyoga och funktionella promenader. Kicki har grundat Inspiration event & resor och är utbildad gruppinstruktör.



### Lokal underhållare

Vår lokala sångare och underhållare kommer att underhålla oss med både lokala och nationella sånger samt allsång.



Researrangör: Inspiration event & resor AB

Bokning: 08-22 50 00 - info@inspirationsresor.se - www.inspirationsresor.se

## FAKTA

|           |            |
|-----------|------------|
| SPF PRIS: | 19 950 KR  |
| ORD PRIS: | 20 450 KR  |
| RESLÄNGD: | 8 DAGAR    |
| AVRESA:   | 5 APR 2025 |

### I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda/Kastrup – Larnaca t/r
- Transfer flygplats - hotell t/r
- Del i dubbelrum 7 nätter
- All Inklusive
- Intressanta & inspirerande föreläsningar
- Rolig och effektiv träning som passar alla
- Yoga för avslappning och styrka
- Stärkande morgonpromenader
- Roliga gympa- och styrkepass
- Danspass, salsa, disco m fl danser
- Föreläsningar om kost, hälsa & motion
- Gemensamma middagar och mingel
- Kvällsunderhållning
- Guidad rundtur av Pafos arkeologiska park
- Två danskvällar - från rock'n'roll, schlager till disco & dansband
- Reseledares tjänster

### TILLÄGG:

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Enkelrum:                     | 2 990 kr   |
| Enkelrum med sidohavsutsikt:  | 3 850 kr   |
| Enkelrum med havsutsikt:      | 4 990 kr   |
| Dubbelrum med sidohavsutsikt: | 450 kr pp  |
| Dubbelrum med havsutsikt:     | 1 000kr pp |

### HOTEL ATHENA BEACH \*\*\*\*

www.athena-cbh.com/

### PREL.FLYGTIDER

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Arlanda - Larnaca (SAS)  | 07.10-12.25     |
| Larnaca - Arlanda: (SAS) | 13.15 - 16:45   |
| Kastrup-Larnaca (SAS)    | 15:10 - 20:15   |
| Larnaca - Kastrup: (SAS) | 21:15 - 00:30+1 |





## ATHENA BEACH HOTEL \*\*\*\*

Athena Beach, ett 4-stjärnigt hotell som ligger direkt vid stranden i Kato Paphos, en trevlig promenad på ca 2 km från den pittoreska hamnen, de arkeologiska platserna och affärerna. En busshållplats finns precis utanför hotellet och taxibilar finns alltid tillgängliga. Alla rum har renoverats och badrummen har uppdaterats med en modern och lyxig inredning. När det gäller bekvämligheterna inkluderar de bl. a. gratis Wi-Fi, värdeskåp, satellit-TV, badrockar och tofflor, te- och kaffekokare. Hotellet erbjuder en exklusiv del tillägnad vuxna (över 16 år), som består av en separat pool, område för solbad och en poolbar för vuxna. Det finns flertalet pooler att välja på både inom- och utomhus. Hotellet erbjuder även en SPA-avdelning. Här finns en uppvärmd pool, 2 bastun, 2 ångbad, ett fullt utrustat gym och en frisörsalong.

Hemsida: <https://www.athena-cbh.com/>

## UTFÄRDER - TILLVAL

Vi kommer också att arrangera utfärder som du kan vara med på med Ulla eller Marios, vår lokala svensktalande auktoriserade guider. Dessa utfärder förbokas senast 10 dagar innan avresa

### VINGÅRDAR OCH MATHANTVERK I TROODOSBERGEN, HALVDAG, 690 KR PP

Idag skall vi utforska Cypern genom bergsbyarna i Troodos, provsmaka autentisk mat och träffa lokala mathantverkare. Vi provar viner, ost och olivolja. Vi besöker vingården Tsangarides, där vi får en kortare visning samt en vinprovning och vi njuter av den vackra utsikten över bergen. Vingården är vida känd och har fått flera utmärkelser. På Stagona olivoljefarm, får vi veta mer om utvinning av olivolja och smakar på olivoljor.

### BERGSSVANDRING TROODOSBERGENS SKOGAR & BYAR HALVDAG, 590 KR PP

En vandring längs den högst belägna av alla vandringsleder, Artemis leden som är ca 8 km med en höjdskillnad på ca 180 m. Leden har fått namn efter Artemis, jaktgudinnan i den grekiska mytologin, vars far var Zeus och bror Apollon. Vandrigen, som är en rundtur, tar ca 4 timmar. Vi får uppleva Troodosbergens magnifika tallskogar med bl a svarttall och strålande vyer över södra Troodosbergens landskap med dalgångar och toppar under vår väg nedför på serpentinvägar. Den högsta toppen är Chionistra eller Olympus på 1.952 möh som vi vandrar runt. Vi fortsätter till den pittoreska byn Omodos, där vi går genom de kullerstensbelagda bysantinska gatorna



## PROGRAM - HUR EN DAG KAN SE UT

### En exempel dag, preliminära tider

|                                |                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| 08:00 Yoga/morgonpromend       | 15:30 Härligt danspass                          |
| 09:00 Frukost                  | 16:30 Träningspass                              |
| 10:00 Inspirerande föreläsning | 18:30 Mingel med drink                          |
| 11.30 Roligt träningspass      | 19:00 Gemensam middag                           |
| SIESTA - Lunch                 | 21:00 Underhållning / intervjuer / allsång/dans |

## GUIDAD RUNDTUR -INGÅR

En morgon promenerar vi in till Pafos hamn för att besöka den sk Arkeologiska parken. Här ser vi det antika torget med kolonner samt höjdpunkten – mosaikgolven i Dionysos, Orfeus, Aion och Theseus villor. Dessa romerska adelsmannavillor innehåller mosaiker som är bland de allra främsta i hela Medelhavsområdet. De gjordes från 200-talet till 400-talet efter Kr och motiven är hämtade ur den grekiska mytologin. De är upptagna på Unescos världsarvslista och upptäcktes då en cyriotisk bonde plöjde sin åker i början av 60-talet.