

Dansa & njut

DANSA MED EMMA PÅ ANNAS HÄLSORESA

Hälsoresa till underbara Nerja, Spanien, där vi bor på det fantastiska Cortijo de Paco Romo (För bilder och mer information se www.cortijodepacoromo.com).

Cecilia tar varmt emot oss och Helena serverar underbar paleokost hela. Många superlativ på rad, men de behövs för att beskriva denna resa. En unik resa med få deltagare.

Emma erbjuder fartfyllda och energiska dansklasser fulla av skratt, glädje och snubbelsteg. Hon får varmt med alla oavsett bakgrund och nivå. Vi dansar för glädjens skull.

Anna öppnar dörren för att fysiskt må strålande med kunskap om fascian, lymfsystemet, immunsystemet, signalsubstanser, hormoner och kosten.

Var morgon välkomnar vi solen med ett mjukt yogapass på takterrassen och var seneftermiddag ökar vi pulsen med dans på samma terrass.

Vi startar upp veckan med välkomstmiddag och därefter aktiviteter enligt program. Det finns tid för både sol, strand och att nyfiket upptäcka Nerja.



5 - 12 OKTOBER
2025

 Cortijo de Paco Romo, Nerja

Vad ingår?

Detta ingår:

Boende på Cortijo de Paco Romo,

Frukost och middag ingår för alla dagar. Vi serverar paleokost vilket innebär kött/fisk/fågel, grönsaker & mejerifri sås. Till middag serveras vatten.

5 kunskapsfyllda föreläsningar med Anna

5 energiska danspass på takterassen med Emma

Valfritt: Vandring (alternativt: ledig dag)

Morgonyoga på takterassen

Detta ingår inte:

Flygresa till och från Malaga

Transfer till och från flygplatsen

Försäkring

Lunch*

Extra dryck till maten

*Lunch

Några kanske vill gå till stranden med en picknick eller äta på ett mysigt ställe nere i byn (ca 15-25 minuters promenad beroende på tempo). Andra vill köpa hem mat till vårt lilla hotell och äter i det härliga uteköket. Meracadona är en underbar stor mataffär som har allt och ligger bara några minuter bort. Vi går dit tillsammans första dagen, så du kan fylla din egen uppmärkta hylla i kylskåpet.

Dagarna tillsammans

Dag 1

Incheckning

18:00 Välkomstmiddag inkl. vin och cava

Dag 2

7:30 Morgonyoga på takterassen med Anna

8:45 Frukost

9:45-11:00 Föreläsning med Anna

16:30-17:30 Dans på takterassen med Emma

19:00 Middag

Dag 3

7:30 Yoga på takterassen med Anna.

8:45 Frukost

9:45-11:00 Föreläsning med Anna

16:30-17:30 Dans på takterassen med Emma

19:00 Middag

Dag 4

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

9:45 - 11:00 Föreläsning med Anna

16:30 - 17:30 Dans på takterassen med Emma

19:00 Middag

Dag 5

7:30 Morgonyoga på tak-terrassen

8:45 Frukost

9:45 - 11:00 Föreläsning med Anna

16:30 - 17:30 Dans på takterassen med Emma

19:00 Middag

Dag 6

7:30 Morgonyoga på takterrassen

8:45 Frukost

Ledig dag (alternativt vandring om du vill)

19:00 Middag

Dag 7

7:30 Morgonyoga på takterrassen

8:45 Frukost

9:45 - 11:00 Föreläsning med Anna

16:30 - 17:30 Dans på takterassen med Emma

19:00 Avskedsmiddag

Dag 8, avresedag

Frukost, fri tid beroende på din avresetid. Står i kylskåpet sen kvällen innan.

Alla middagar under veckan serveras med vatten. Önskar du något annat finns affären nära.

Rummen

Det finns tre olika typer av rum. Standard, standard med balkong och en svit. Alla rum har olika färger men motsvarar varandra. Ett rum, koppar, finns på bottenvåningen och de övriga en trappa upp. Det finns ingen hiss i byggnaden så tänk på att inte packa för tungt :)

Alla rum är dubbelrum men har sängar som kan delas om så önskas. Rummen kan också bokas som enkelrum om du helst bor själv.

Yogapassen sker på takterrassen som endast har trappor upp.

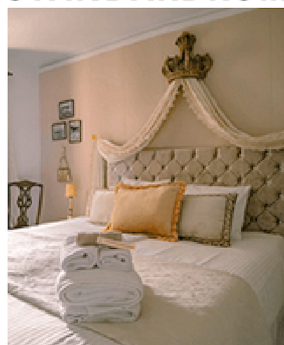
STANDARDRUM



Koppar, 16m²,
160 cm säng
(bottenvåning)



Silver, 21 m²,
180 säng



Guld, 19 m²,
180 säng



Orange, 16 m²,
160 säng

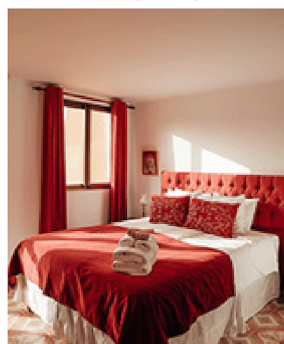


Rosa, 15 m²,
160 säng

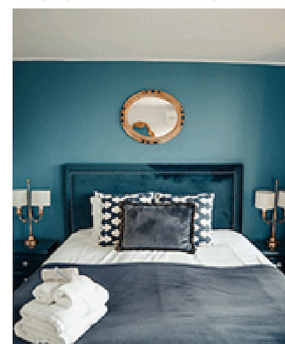
STANDARDRUM MED BALKONG - TILLÄGG 750 KR / RUM



Lila, 180 säng,
16 m²+balkong 6 m²

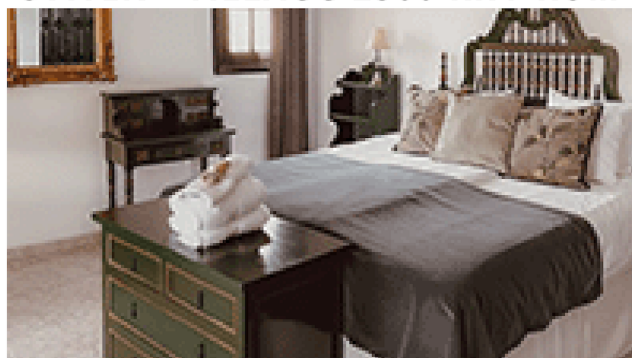


Rött, 180 säng,
13 m²+balkong 4 m²



Blått, 180 cm säng,
21 m²+balkong 4 m²

SVITEN - TILLÄGG 2500 KR / RUM



Grönt, 40 m², 180 säng plus bäddsoffa 140 cm, privat terrass

Anna & Emma



OM ANNA

Anna är hälsovetare, Certifierad ICF coach samt med ACT-kompetens. Hon är också personlig tränare, pilates samt Yogainstruktör. Författare och föreläsare.

Anna är en känd hälsoprofil med 15 böcker om kost, holistisk hälsa och stress i bagaget. Hon är ständigt nyfiket i framkant av forskningen och hennes favorituttryck är: "För vem och varför?", "Är det marginellt eller betydande" och "Ditt bästa är alltid gott nock".

Med erfarenhet av att väga långt över 100-kilossträcket, hitta sin naturliga storlek igen för att upptäcka att lymfsystemet gav upp i och med klimakteriet så erbjuder hon en blandning av vetenskaplig kunskap och ärlig erfarenhet, blandat med en hel del skratt.

OM EMMA

Emma har dansat sedan barnsben och influeras av stilar som salsa, bachata, jazz, street/hiphop och moderndans. Hon ser väldigt mycket fram emot att få dela dansglädjen med er i Spanien!

Emma erbjuder fartfyllda och energiska dansklasser fulla av skratt, glädje och snubbelsteg.

Hon får varmt med alla oavsett bakgrund och nivå.

Vi dansar för glädjens skull.



5 - 12 OKTOBER
2025

Pris & bokning

PRISER

Enkelrum (standard)	14 350 kr
Dubbelrum (standard)	11 575 kr / person i dubbelrum
Tillägg balkong	750 kr / rum
Tillägg svit	2 500 kr
Anmälningavgift*	2500 kr

*ej återbetalningsbar vid avbokning från din sida

OBS! Resa och transfer ingår inte i priserna. Kom ihåg att själv boka flygbiljetter så snart du fått en bekräftelse. När du betalat anmälningavgiften bjuder vi in dig till en Facebook-grupp. Där kan vi ha kontakt med varandra och gå ihop för att boka transfer till och från flygplatsen.

BOKNING

Du bokar genom att maila anna@annahallen.se

Bokningen är bindande och så snart din anmälningavgift är betald är du garanterad plats. Huvudfakturan har 30 dagar som betalningstid och skickas ut några månader innan avresa.

AVBOKNING

Utan läkarintyg: avgiften minus anmälningavgiften återbetalas till fullo fram till 60 dagar innan avresa. Därefter är bokningen definitiv och återbetalas inte.

Med läkarintyg: avgiften minus anmälningavgiften återbetalas fram till 24h innan avresa.

FACEBOOK

När du betalt anmälningavgiften bjuds du in till en Facebook-grupp. Där hittar ni oss, Anna och Emma samt dina reskompisar. Här kan ni styra upp gemensam transfer och få bra tips.

FRÅGOR?

Maila anna@annahallen.se

Viktigt att veta

Resa och transfer ingår inte. Du behöver därför själv boka resa och transfer så snart du bekräftat din plats genom att betala in anmälningavgiften.

Försäkring ingår inte. Se till att du har en reseförsäkring som gäller under resan.

Anmälningavgiften betalas ej tillbaka. Du kan avboka resan fram till 60 dagar innan avresa utan läkarintyg. Du får då tillbaka allt förutom anmälningavgiften. Med läkarintyg kan du avboka fram till 24h innan avresa.

Ingen hiss i byggnaden. Det innebär att om du av olika skäl inte kan gå i trappor är denna resa inte anpassad för dig.

Allergier? Ange dessa vid bokning så att vi hinner planera för dig. Frukost och middag ingår i priset.

Packlista

Att ta med:

- Varm tröja och eventuellt ett par strumpor till morgonyogan om det är lite kyligt
- Yogafilt
- Block och penna om du vill anteckna på föreläsningar/workshops
- Dansar gör vi för glädjens skull. Mjuka, svala kläder eller träningskläder och ett par gym-paskor är bra att ha på sig.
- Den lediga dagen får de som vill följa med på vandring så ett par gym-paskor och en liten väska är bra att ta med.

Varmt välkommen!

hälsar
Anna & Emma

5-12 OKTOBER
2025