



# en kulinarisk hälsoreisa

1-8 maj 2025



**Föreställ dig** en oas av harmoni och flärd i hjärtat av Nerja, Spanien. Denna resa är designad för dig som söker balans och lyx, kombinerat med hälsosam livsstil och personlig utveckling. Varje dag inleds med yoga alternativt pilates mot bakgrund av Nerjas andlöst vackra landskap, ledda av Anna Hallén som guidar dig till fysisk och mental styrka. Efter frukost intar du en plats i solen eller skuggan vid poolen för att lyssna på en av Annas spännande föreläsningar.

Njut av näringsrik och smakrik mat, tillagad med omsorg från de färskaste lokala råvarorna, som stärker kroppen och förgyller sinnen – workshops med Åse Falkman Fredrikson (56kilo). Vårt urval av föreläsningar berör allt från stresshantering till hur du skapar en hållbar och balanserad livsstil, med insikter du kan ta med dig hem.

Efter dagens schema väntar fria aktiviteter – varför inte avkoppling vid poolområdet eller en promenad i det omgivande vackra landskapet? När solen sänker sig över Nerjas kustlinje, avslutar vi dagen med ett glas champagne under stjärnorna – en påminnelse om att livets goda är en del av resan mot välbefinnande.

Denna resa till Nerja är mer än en semester; det är en inbjudan till självupptäckt och njutning, omgiven av den spanska kustens lugn och skönhet. Välkommen till en resa där varje dag är en chans att växa, utforska och njuta av livet till fullo.



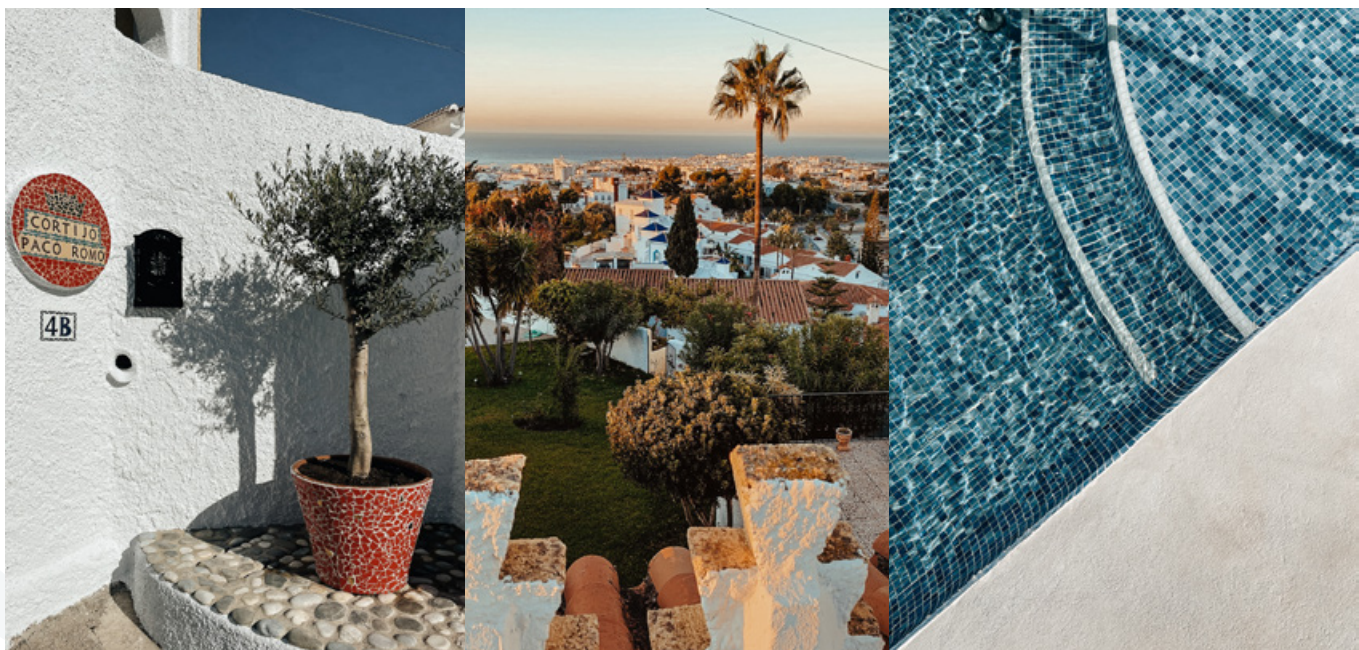
**Boka nu**

Anmälan till [anna@annahallen.se](mailto:anna@annahallen.se)  
Begränsat antal platser.



# en kulinarisk hälsoreisa

1-8 maj 2025



## 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 föreläsningar med Anna
- 3 workshops med Åse
- Valfritt: Vandring (alternativt: ledig dag)
- Morgonyoga på takterrassen

## Detta ingår inte:

- Flygresan 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.





# Program

**1 maj** Välkomstmiddag

**2 maj**

7:00 Yoga på takterassen med Anna  
8:15 Frukost  
9:15–10:45 Föreläsning med Anna vid poolen  
16:00– Workshop med Åse, grupp 1\*  
19:00 Middag

**3 maj**

7:00 Yoga på takterassen med Anna  
8:15 Frukost  
Egentid/ledig  
16:00– Workshop med Åse, grupp 2\*  
19:00 Middag

**4 maj**

7:00 Yoga på takterassen med Anna  
8:15 Frukost  
9:15–10:45 Föreläsning med Anna vid poolen  
16:00– Workshop med Åse, grupp 1\*  
19:00 Middag

**5 maj**

7:00 Yoga på takterassen med Anna  
8:15 Frukost  
9:15–10:45 Föreläsning med Anna vid poolen  
16:00– Workshop med Åse, grupp 2\*  
19:00 Middag

\*Workshops: När grupp 1 har workshop tillagas middagen tillsammans med Åse. Grupp 2 är då ledig. Och vice versa. Alla äter gemensam middag.

**6 maj**

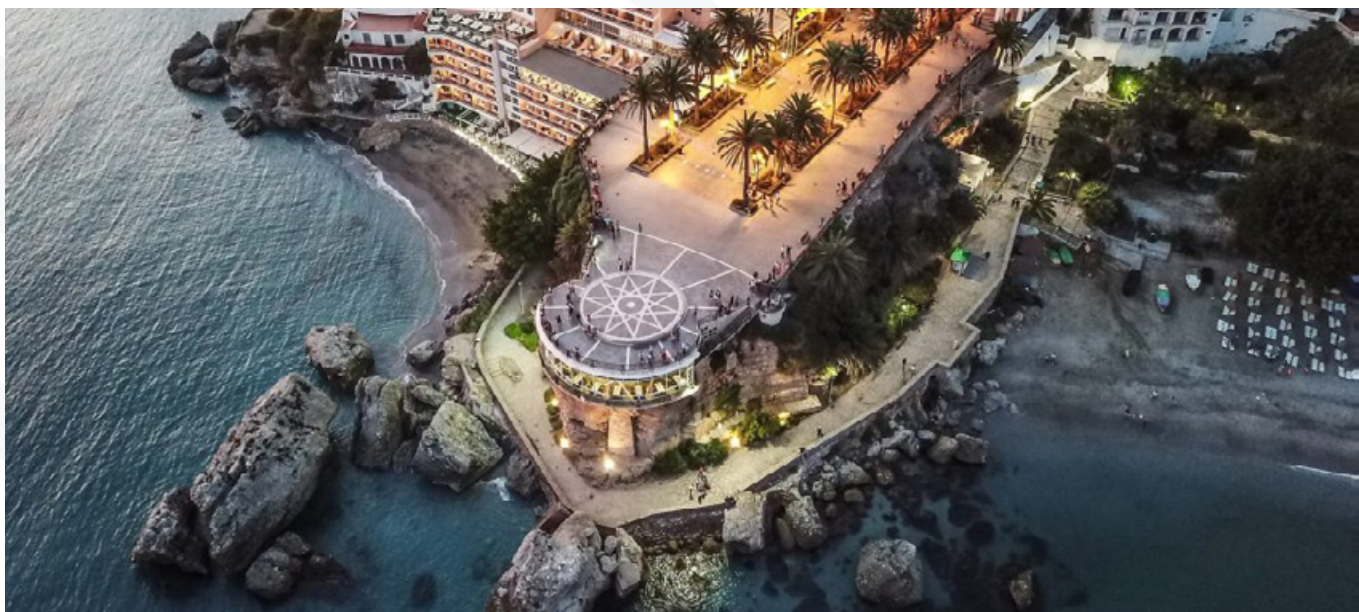
7:00 Yoga på takterassen med Anna  
8:15 Frukost  
Egentid/ledig  
16:00– Workshop med Åse, grupp 1\*  
19:00 Middag

**7 maj**

7:00 Yoga på takterassen med Anna  
8:15 Frukost  
Egentid/ledig  
16:00– Workshop med Åse, grupp 2\*  
19:00 Avskedsmiddag

**8 maj**

Frukost och avresa





# 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, 16m<sup>2</sup>  
160 säng  
(bottenvåning)



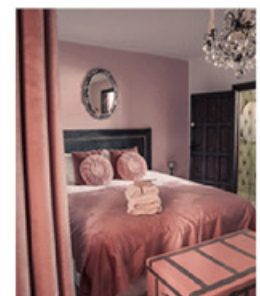
Silver, 21m<sup>2</sup>  
180 säng



Guld, 19m<sup>2</sup>  
180 säng



Orange, 16m<sup>2</sup>  
160 säng



Rosa, 15m<sup>2</sup>  
160 säng

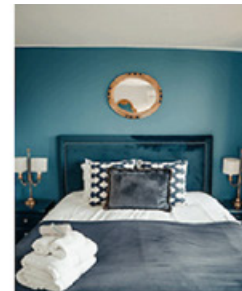
## STANDARDRUM med balkong - tillägg 750 kr/rum



Lila, 180 säng  
16m<sup>2</sup> + balkong 6m<sup>2</sup>

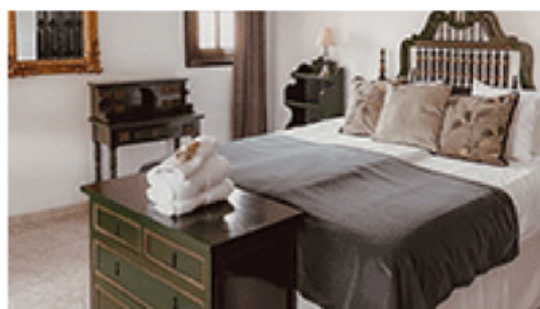


Rött, 180 säng  
13m<sup>2</sup> + balkong 4m<sup>2</sup>



Blått, 180 säng  
21m<sup>2</sup> + balkong 4m<sup>2</sup>

## SVITEN - tillägg 2.500 kr/rum



Grönt, 40 m<sup>2</sup>  
180 säng + bäddsoffa 140 cm, privat terrass



# Pris och bokning

1-8 maj 2025

<b>Enkelrum</b> (standard)	<b>14.350 kr</b>
<b>Dubbelrum</b> (standard)	<b>11.575 kr</b> /person i dubbelrum
Tillägg balkong	<b>750 kr</b> /rum
Tillägg svit	<b>2.500 kr</b>

Anmälningsavgift\* **2.500 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 anmälningsavgiften 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](mailto:anna@annahallen.se)

Bokningen är bindande och så snart din anmälningsavgift är betald är du garanterad plats.

Huvudfakturan har 30 dagar som betalningstid och skickas ut några månader innan avresa.

## AVBOKNING

Utan läkarintyg: avgift (exklusive anmälningsavgift) återbetalas till fullo fram till 60 dagar innan avresa. Därefter är bokningen definitiv och återbetalas inte. Med läkarintyg: avgift (exklusive anmälningsavgift) återbetalas fram till 24h innan avresa.

## FACEBOOK

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

## FRÅGOR?

Maila [anna@annahallen.se](mailto:anna@annahallen.se)

**Boka nu**

Anmälan till [anna@annahallen.se](mailto:anna@annahallen.se)  
Begränsat antal platser.



# 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 anmälningsavgiften.

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

**Anmälningsavgiften betalas ej tillbaka.** Du kan avboka resan fram till 60 dagar innan avresa utan läkarintyg. Du får då tillbaka allt förutom anmälningsavgiften. 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 till morgonyogan om det är lite kyligt
- Yogafilt
- Träningskor (om du vill)
- Block och penna om du vill anteckna på föreläsningar/workshops

**Vill du följa med på vandringen? Ta då även med:**

- Liten ryggsäck för picknick
- Bra promenadskor

# Varmt välkommen!

önskar vi, Anna och Åse

