

Tid att vara

FRÅN DUKTIG FLICKA TILL KLOK KVINNA

Ge dig själv en vecka i Nerja tillsammans med Anna Hallén och Jeanette Lilja. En underbar vecka med avslappning, skratt, ny kunskap och god och nyttig mat. Ge dig själv tid att reflektera, tid att ta in ny kunskap, tid att bara vara.

Fokus för denna resa är återhämtning, stressreducering och kunskap för att du ska återvända hem med nytt hopp och ny energi.

Vi startar dagen i soluppgången med mjuk yoga på takterrassen. Vi äter frukost tillsammans och lyssnar sedan till Annas kunskap i solstolarna vid poolen. Du ägnar dagen åt det som passar just dig. En dag på stranden, strosa i butiker eller njuta vid poolen. Du väljer.

Vi ses på eftermiddagen då Jeanette delar med sig av både kunskap och egna erfarenheter kring utmattnings- och stress.

Vi äter en fantastisk middag tillsammans och alla spenderar kvällen på det sätt som passar just dig allra bäst.

Inga krav, ingen press, ingen stress. Du känner vad just du behöver och ger dig det.



23 - 30 APRIL
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 föreläsningar med Anna

5 föreläsningar/workshops med Jeanette

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 uppmärksade hylla i kylskåpet.

Dagarna tillsammans

Dag 1

Incheckning och välkomstmiddag

Dag 2

7:00 Yoga på takterrassen med Anna.

8:15 Frukost

9:15-10:45 Föreläsning med Anna

16:30-17:30 Föreläsning/workshop med Jeanette

19:00 Middag

Dag 3

7:00 Yoga på takterrassen med Anna.

8:15 Frukost

9:15-10:45 Föreläsning med Anna

16:30-17:30 Föreläsning/workshop med Jeanette

19:00 Middag

Dag 4

Ledig heldag alternativt 07:00 - 12:00 Vandring (medtag egen picknick)

19:00 Middag

Dag 5

7:00 Yoga på takterrassen med Anna.

8:15 Frukost

9:15-10:45 Föreläsning med Anna

16:30-17:30 Föreläsning/workshop med Jeanette

19:00 Middag

Dag 6

7:00 Yoga på takterrassen med Anna.

8:15 Frukost

9:15-10:45 Föreläsning med Anna

16:30-17:30 Föreläsning/workshop med Jeanette

19:00 Middag

Dag 7

19:00 Avskedsmiddag

Dag 8 - hemresa

23 - 30 APRIL
2025

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.

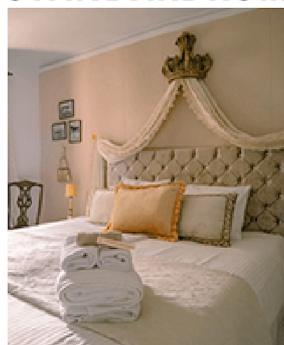
STANDARDRUM



Koppar, 16m²,
160 cm säng
(bottenvåning)



Silver, 21 m²,
180 säng



Guld, 19 m²,
180 säng



Orange, 16 m²,
160 säng

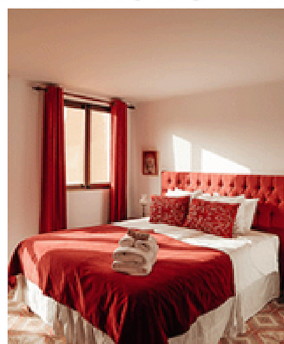


Rosa, 15 m²,
160 säng

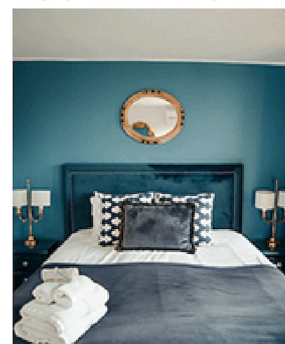
STANDARDRUM MED BALKONG - TILLÄGG 750 KR / RUM



Lila, 180 säng,
16 m²+balkong 6 m²

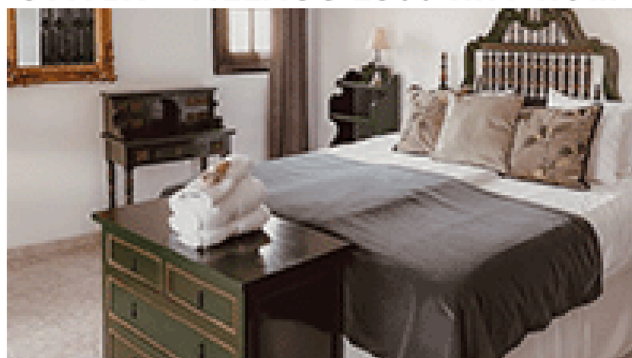


Rött, 180 säng,
13 m²+balkong 4 m²



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 & Jeanette

OM ANNA



Annas liv startade med att vara mobbad och utanför. Hon var aldrig nöjd i sin egen kropp och började en lång resa av diverse dieter och bantningsknep. Från detta skapade Anna sin plats i livet där hon trivs, mår bra och blomstrar! Anna har en fantastisk förmåga att se hur allt hänger ihop och kunna förmedla detta på ett enkelt, lättförståeligt och intressant sätt. Anna brinner för hälsa, kost och ger dig verktyg för att hantera stress och balansera hormoner.

Anna bjuder på en blandning av vetenskaplig kunskap och ärlig erfarenhet, tillsammans med en hel del skratt. Anna är certifierad ICF coach, utbildad lärare samt Socionom med ACT-kompetens. Hon har snart en examen som hälsovetare. Hon är även ADDCA ADHD coach och en känd hälsoprofil med 17 böcker om ADHD, kost, holistisk hälsa och stress i bagaget. Anna är ständigt nyfiken i framkant av forskningen och hennes favorituttryck är "För vem och varför?", "Är det marginellt eller betydande?" och "Ditt bästa är alltid gott nock!".

OM JEANETTE

Med stor värme och mycket energi delar Jeanette generöst med sig av sin kunskap och erfarenhet av ADHD, stress och utmattning. Hon ger dig kunskap och tekniker för hur just du kan hitta till ett liv med energi & glädje där du får blomstra.

Innan sin fleråriga utmattning och diagnosticering har hon klarat 5 år på universitet och arbetat som högpresterande inom IT- och telekombranschen i 15 år.

Hon har därför ägnat de senaste 7 åren åt att förstå hur allt hänger ihop för att kunna ta sig ur sin utmattning. Idag hjälper hon andra att göra samma sak.

Jeanette har en magisterexamen i kognitionsvetenskap med kunskaper inom neurofysiologi, kognitiv psykologi och kognitiv neurovetenskap. Hon är utbildad livscoach och snart licensierad ADHD-coach. Hon studerar även parallellt till stress- och hälsocoach. Hon driver poddarna Vi snackar stress & hälsa och Vi snackar ADHD tillsammans med Anna.



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 Jeanette 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 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
- Tränings skor (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!

hälsar

Anna & Jeanette

23 - 30 APRIL
2025