

Helseretreat for kropp og sjel høsten 2024

Bli med oss til vakre Costa Blanca i september, nærmere bestemt Albir, på helseretreat for kropp og sjel. En retreat kan være starten på den forandringen du ønsker i livet.

Dette får du:

- et avbrekk fra hverdagen hvor alt er tatt hånd om, så du kan ta tiden bare til deg selv
- støtte fra rolige omgivelser i naturen, strendene, solen og varmen.
- trygge rammer og gode veiledere som vil deg vel
- velsmakende mat, tre måltider pr dag
- muligheter for å få medisinsk behandling, trykkløsebehandlinger, B12 injeksjoner, blodprøver tilpasset dine behov, utvidet vitamin og mineraltest, detox fotbad med dr. Tertit, bioressonansterapi, akupunktur, massasje, lymfedrenasje.
- bo på i enerom eller delt rom med eget eller felles bad
- et program som inneholder meditasjoner med bevegelse og ro, pusteøvelser og mindfulness og yoga

Vi er to damer med allsidig og mangefasettert bakgrunn, Birgitta Østensen Skavoll Berrahou er lege, fysioterapeut og jazzsangerinne og Ellen Sandvik Mikkelsen meditasjon & mindfulness lærer, yogainstruktør og terapeut og vi ønsker nå å ta dere med på fantastiske turer og retreats.



Dr. Birgitta



Ellen

Disse retreatene vil være utelukkende for kvinner, hvor man velger tema. På dette retreat er helse i fokus, men vi vil også tilrettelegge for aktiviteter dersom dere ønsker det.

Det blir tid til ro og hvile, svømming, late dager på stranden om man ønsker det. For noen er det opplevelser av å være i Spania som er viktig og da vil vi kunne gi dere gode tips og arrangere 1-2 turer her, mens dere er her.

Daglig mat, mindfulness, helse i mat og trening er i fokus. I tillegg har vi en overaskelse eller to på lur.

Oppholdet skal være et pusterom i en ellers hektisk hverdag, her vil du lære mer om avspenning, hvordan å senke skuldrene, puste bedre og fylle opp energilagrene. Det er viktig å finne rom til egentid for at du skal ha et godt og meningsfullt liv hvor du klarer å være noe for deg og andre.

Uansett hvem du er, hvor du er i livet - hvor mobil du er, trent eller utrent, eller hvordan du føler deg: Her vil du få tilgang til et helt eget fellesskap av andre kvinner som også søker det samme som deg.

Høstens retreat er en helse retreat med fokus på stressmestring, avspenning og aktiv tilstedeværelse på den ene siden og fokus på stoffskifte, B12, muskel- og skjelletplager og reumatisme på den andre siden. Du vil få med deg verktøy hjem som gjør hverdagen enklere med enten kronisk sykdom, smerter eller senvirkninger av ulik kritisk sykdom- eller bare trenger overskudd.

Det er et opphold hvor du bor på dobbeltrom med dobbeltseng, bad, oppholdsrom, vi har flere forskjellige terrasser, stort badebasseng, volleyballbane og masse åpent space hvor man kan trekke seg litt bort om man ønsker det.

Du får sunn og god frokost hver dag med masse frukt og deilig varm og/ eller kald lunsj samt god kveldsmat. Vi går ut og spiser to nydelige middager sammen, og ellers har man åpne kvelder hvor man kan gjøre det man vil. Vi har mange råd og forslag til ting vi kan gjøre, spise og se, men du velger selv.

På huset har vi kun sunn og variert kosthold, ferske juicer, smoothier og spiser middelhavsdietten med mye frukt og grønt, fullkorn, nøtter, belgfrukter, frø og fisk. Kostholdet inneholder lite fett fra meieriprodukter og rødt kjøtt, men heller enumettet fett fra olivenolje og usaltede nøtter. Kom gjerne med liste over hva du liker og hva du ikke liker. Allergier er viktig å vite i forkant.

Du får en legetime i forkant av reisen med dr. Birgitta (www.medipuls.com) og en orienterings og infotime med Ellen hvor vi tilrettelegging og lager en plan ut i fra hva du trenger både av behandlingsforslag, trening og forventinger til turen. Du vil få en trykkekølgebehandling her nede, samt mulighet for ekstra legetime en av dagene.

Det blir meditasjon og mindfulness hver dag, trykkekølgebehandling, trening i basseng, yoga, og utvidet veiledning ved behov. I tillegg kan du velge mellom sup-brett, padel, tennis, fotturer, eller hvile ved stranden/ bassenget.

Vi tar kun inn 5-6 damer på denne første turen, og du vil få en super pris i og med at du kjenner meg/oss. Prisene vil være reduserte på de første turene og de som er med får 15% avslag på sin neste tur.

Om du vet om andre som kunne tenke seg å bli så tips oss eller de gjerne. Det vil bli flere retreats i løpet av året, en til vinteren og en til våren før vi har en før sommerferien.

Høydepunkter fra turen:

- Den unike og spesielle spanske byen Altea hvor vi skal ut å spise
- Mindfulnesskurs i Albir med utsikt mot fjellene og havet
- Lege og fysioterapeut som følger deg opp under hele oppholdet
- Tur til stranden i Villajoyosa, den glade byen, hvor vi koser oss på stranden med lunsj.
- Daglige øvelser med meditasjon
- Forskningsbaserte øvelser du får med hjem/ Samarbeid med ART (Active Release Therapeut Paul Espe www.physioplus.es)

- Spanske smaksopplevelser, middelhavskost samt en overraskelse
- Deilig avbrekk med spansk strandliv, natur og frisk luft

Altea er elsket av kunstnere, og du finner en rekke kunstgallerier og små butikker og restauranter rundt i byen. Her er det lite mas og stress, og alt går på et lavere gir. Du kan nyte koselige kaféer, en håndfull restauranter og noen butikker, ta deg en tur til kirken, spise en is på torget eller bare være.





Albir er et stilig moderne og vakkert feriested ved havet, beliggende ved foten av Sierra Helada, midt i mellom Alicante og Valencia. Her har du avenyer beplantet med trær, utmerkede hoteller, internasjonale restauranter i verdensklasse og fashionable barer langs strandpromenaden.



La Vila Joiosa - Villajoyosa

Villajoyosa betyr «den glade byen». Den er kjent for sine trange smug, vakre sandstrand og fargerike hus. Arkitekturen er unik, og står på Unescos verdensarvliste. Du kan male huset ditt i hvilken farge du vil, bare ikke samme som naboens.



Hos «Medipuls» reiser vil våre damer få en skreddersydd pakke, med lege og fysioterapeut tett på samt mange andre helseaktører. Holistisk medisin står i høysete, og vi ønsker å la deg bli kjent med ulike grener innen medisin. Kosthold har også hovedfokus og trening. Er du svært aktiv lager vi en aktiv ferie til deg, da det er så mye tilbud for en aktiv retreat ferie.

Vi vil også lage bli kjent med andre retreat, der hovedmålet er å finne plattformer for kvinner å møte likesinnede i voksen alder og knytte kontakter og kanskje livslange vennskap etter et retreat.

Vi ønsker deg et avbrekk, et deilig pusterom, og masse gode minner du kan ta med deg i bagasjen, og hvem vet. Kanskje ses vi igjen ved et annet retreat. VI ønsker deg et supert opphold.

Velg deg i dag! <3

Ring om du har noen spørsmål. Vi kan ordne med delbetaling om du trenger det.

Velkommen skal du være.

Kontakt Ellen Sandvik Mikkelsen ved spørsmål eller annet.

Påmelding innen 01.07.2024. Innbetaling av opphold kan deles opp i 2-3 betalinger, med første betaling 01.07.2024 på 5000 kr, for reservasjon av rom for reisen

For mer detaljer rundt dette eller andre spørsmål kontakt Ellen Sandvik Mikkelsen

Tlf: 959 14 909 eller ellensandvikmikkelsen@gmail.com