

ANNA SKIPPERS HÄLSORESOR 2011

VILL DU OCKSÅ BLI DITT EGET BÄSTA JAG?



Välkomna till våra inspirationsresor
Skipper Weight and Wellness Academy
i Turkiet!

Vi bjuder nu in till ytterligare ett år av våra
mycket populära och omtyckta kurser som
kan vara ett första steg till en livslång
förändring i ditt liv.

Vi inspirerar till ett hälsosammare liv!

Resorna är fullt avdragsgilla som utbildning.



KURSDATUM 2011

STEG 1

14-21 maj, 21-28 maj, 1-8 okt

STEG 2

8-15 okt

SOCKERBEROENDE

28 maj-4 juni, 15-22 okt

PRISER

Steg 1 alt Steg 2 En vecka

Pris p.p del i dubbelrum: 19400 sek

sockerberoende Special En vecka

Pris p.p del i dubbelrum: 21900 sek

Två veckor valfri kurs, sammanhängande

Pris p.p del i dubbelrum: 34400 sek

Tre veckor valfri kurs, sammanhängande

Pris p.p del i dubbelrum: 48800 sek

Enkelrumstillägg: 3000 sek/vecka

MERA INFORMATION

Detaljerade beskrivningar och bilder från
respektive kurs hittar du på www.annaskipper.se

BOKNING

Resan bokar ni hos Eva Drugge på Resia Upplands
Väsby, tel 08 59411250, eva.drugge@resia.se.



resia ●

DETTA INGÅR I KURSERNA

STEG 1

Föredrag under en vecka

Träning varje dag med vår professionella tränare

Powerwalk, yoga, cirkelträning, vattengympa

Marknadsbesök & matlagning i Villa Skipper

Morgondrinkar och powerwalk i bergen

Personliga samtal

Hamam och spabehandling

Shoppingutflykt och middag i Alanya

STEG 2

Föredrag under en vecka

Träning varje dag med vår professionella tränare

Powerwalk, yoga, cirkelträning, vattengympa

Intensivkurs i matlagning, Villa Skipper

Matlagning i proffsmiljö i hotellets restaurangkök

Besök på marknad

En härlig och livgivande hamambehandling

Båtutflykt i privatchartrad båt med lunch

SOCKERBEROENDE

Föredrag under en vecka

Intensivkurs m. Bitten Jonsson Sockerberoende

Matlagning special för sockerberoende med Anna

Hamam och spabehandling

Träning varje dag med vår professionella tränare

Avslutningsmiddag i Alanya

SAMTLIGA KURSER INKLUDERAR

Del i dubbelrum, Vikingen Quality Resort

<http://www.royalvikingen.com/rq/en/>

Ultra All Inclusive, all mat och dryck

Flyg tor Stockholm - Antalya inkl transfer

Resorna är fullt avdragsgilla som utbildning.

VIKT & INSPIRATION



GRUNKURS STEG 1

Skipper Weight And Wellness Academy kan hjälpa dig gå ner i vikt, motverka sjukdomar, bli piggare, se yngre och fräschare ut, förbättra din prestationsförmåga eller helt enkelt bara lära dig vad din kropp behöver.

Vi lär dig hur du genom rätt mat, träning och avspänning finner balans i livet. Vi analyserar din kroppstyp och dina matvanor och lär dig sedan hur du ska nå dina mål.

Genom att lära känna dig själv bättre kommer du veta vad just du behöver för att må som bäst. Du kommer att få träning och råd av vår personliga tränare och prova olika SPA behandlingar och avslappningsövningar.

Vi handlar på marknaden och lagar mat tillsammans i mitt härliga utekök. Vi avslutar veckan med shopping och middag på lokal restaurang i Alanya.

En vecka som ger liv till livet!

MATLAGNING & GOURMETNYTTA



FÖRDJUPNING STEG 2

Matlagning och Gourmetnytta står i fokus denna vecka.

Tillsammans skapar vi ljuvlig mat som ger kroppen nytt liv och energi. Lär dig mer om Gourmetnytta och hur du kan njuta livet ännu mera när du kan de rätta handgreppen i köket.

Vi besöker stora marknaden och inhandlar råvaror för gemensamma måltider.

Under veckan skall vi gå djupare in på Ayur Veda och dess tillämpningar: Vi kommer laga mycket mat och skapa recept för respektive dosha. Självklart kommer vår personliga tränare köra hårt med träningen både för nybörjaren som de mera aktiva. Vi njuter också Turkisk Hamam och shoppingtur till Alanya!

En dag på havet i privat chartrad båt med strandhopp längs kusten skall vi också hinna med!

Steg 2 är endast för dem som genomgått steg 1 vid ett tidigare tillfälle och bygger vidare på de kunskaper ni redan tillägnat er.

BEROENDESPECIAL SOCKER



Bitten Jonsson, sjuksköterska & addictionspecialist

SOCKERBEROENDE INTENSIV

Kursen är ett avstamp till en förändring av levnadsvanorna och ett första steg ut ur ett socker och/eller matberoende.

Du får kunskap om sockrets och alla andra drogers och beroendeprocessers påverkan på hjärnan, kroppen och psyket och - viktigast av allt - kunskap om hur du läker hjärnan och de biokemiska obalanser som uppstått på grund av raffinerade kolhydrater och annat, och som orsakat övervikt/undervikt/sjukdomar/problem.

Några områden vi går igenom:

Avgiftning från socker/annat - starten på biokemisk reparation. Hur gör jag?

Kunskap om hjärnan och hjärnans näringsbehov. Sockerkänslighet kontra beroende (addiction, dvs alla beroenden och hur de hör ihop).

Kartläggning av beteendemönster (tanke-känsla-handling) och biokemisk obalans, som gör att vi återfaller i gamla levnadsvanor. Nya verktyg.