

Alle kan deltage

Undervisningen foregår i et roligt tempo, og du lytter til dig selv.

Trevizan er et lille pensionat med 10 lejligheder med separate senge. Alle lejligheder har balkon, tekøkken, toilet og bad.

Maden på Trevizan bygger på sunde og basedannende kostprincipper, og er en del af opholdet. Køkkenet er baseret på enkel græsk mad, så vidt muligt af økologiske råvarer og delvist fra egen avl.

Pris for kursus

Kursusgebyret betales ved tilmelding dog tidligst 6 mdr. før afrejse. Du betaler i webshoppen på vor hjemmeside. Du kan afbestille senest 3 mdr. før afrejse, derefter er beløbet bindende.

Pris pr. pers. i delt dobbeltværelse ca. kr. 3.985,-

Pris pr. pers. i enkeltværelse ca. kr. 4.697,-

Pris for ophold

Beløbet for opholdet betales ved ankomsten direkte til Trevizan. Prisen inkluderer 7 x morgenmad og 6 x frokost. Vi benytter os af eksterne lejligheder 500 m væk, hvis flere ønsker eneværelse, end der er plads til på Trevizan. Der er cykler til rådighed. Disse er reserveret til deltager med ophold i Villa D, men kan benyttes af andre ifølge aftale.

Pris pr. pers. i delt dobbeltværelse ca. kr. 2.100,-

Pris pr. pers. på enkeltværelse ca. kr. 3.225,-

NB: Endelig priser finder du på vor hjemmeside.

Pris for fly

Ca. kr. 3.250,- pr. person. Transport til og fra hotellet er inkl. i prisen. Se suntours.dk for yderligere oplysninger ang. fly eller ring 70 23 07 20.

Tilmeld dig kurserne via: alkalineliving.dk

Vi registrerer din tilmelding og sender den videre til Sun Tours, hvorfra du modtager flybillet.

Bettinna Delfs

Founder, forfatter, kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost. NLP Master, META-sundhed Master, Personlig træner, EFT-terapeut, META-coach samt ICF certificeret coach. Har drevet Living Academy fra 1984 til 2016.



Udlejning af Trevizan

Du får de bedste rammer for ro, fordybelse, sund kost og motion. Trevizan egner sig til mange former for kurser. Er du interesseret i at leje stedet, kan du klikke ind på alkalineliving.dk/kurser-ind-og-udland/udlejning-kreta/ eller kontakte os på 2625 5513 eller kontakt@alkalineliving.dk

Adressen til Trevizan

Trevizan Apartments
Mr. Nikolaos E. Kokotsakis
Drapanias Kissamos
Post code 73 400
Chania, Crete, Greece
Tel: + 30 6976 584 573
Mr. Nikolaos E. Kokotsakis

Yderligere information om kursus eller ophold

Bettinna Delfs ApS.
Bolbrovej 84A, 2960 Rungsted Kyst
Tlf.nr.: +45 2625 5513
Mail: kontakt@alkalineliving.dk
Web: alkalineliving.dk

KURSER PÅ KRETA

v/Bettinna Delfs

“En ordentlig oplader”

“META-yoga & meditation”



Alkaline Living giver dig glæde og overskud i hverdagen. Kurserne afholdes forår og efterår. Se afrejsedato på www.alkalineliving.dk

Alkaline
Living נ.ד.

Alkaline
Living נ.ד.

Forkælelse for krop og sind

Trevizan ligger ca. 40 km nordvest for Chania i smukke naturomgivelser kun 200 m. fra det græske azurblå hav, og langt fra civilisationens uro og larm. Med sine rustikke bygninger i ægte græsk stil danner Trevizan den perfekte ramme for en intens uge med fokus på krop, kost, sind og velvære.

Indholdet i bogen **ALKALINE LIVING**, skrevet af Bettinna Delfs, bliver praktiseret gennem hele ugen. Fokus ligger i forhold til emneugen. Bogen kan købes i vores webshop.

Energidepoterne bliver fyldt op på morgensamlingen, hvor vi arbejder med energjøvelser og let meditation. Øvelser du fremover kan have glæde af både på jobbet og i fritiden.

Kroppen kommer i storform gennem Body Balance og Yin-yoga. I Body Balance arbejder vi med styrke, smidighed, og balance. Øvelserne understøtter hele tiden en funktionel og smuk holdning. Yin-yoga får livsenergien til at flyde i kroppen. Vi strækker muskler, led og bindevæv godt igennem, så kroppen kan føle sig fri og smidig.

Efter træningen er kroppen afspændt og åben til at arbejde med **sindet**. Vi arbejder med transformerende visualiseringer og meditationer. På "fortsætterkursus" og på "META-yoga & meditation" arbejder vi med EFT, Emotional Freedom Technique, og META-sundhed, en analysemodel til at forstå kroppens sprog.

Behandlinger og coaching på Trevizan

Det er muligt at bestille forskellige behandlinger bl.a. massage, zoneterapi, coaching, japansk lifting m.m. i løbet af eftermiddagspausen og på fridagen.

Alkaline
Living ניר



1. "En ordentlig oplader" basiskursus

Basiskurset er for dig, som ikke har været med før. Der er god tid til lære grundprincipperne i træningen, så du undgår skader og opbygger en stærk, slank og smuk krop. Workshoppen har fokus på pH-balancens betydning for sundhed og velvære. Vi gennemgår, hvordan du sammensætter en basisk kost.

2. "En ordentlig oplader" fortsætterkursus

Her er udgangspunktet, at du kender grundprincipperne i træning og kost, og har været med på et basiskursus. Du kan dog godt deltage, men vi opfordrer dig til at læse min bog og til at melde dig ind i Club Alkaline Living et par måneder, så du er med fra starten. Workshoppen handler her mere om det mentale, META-sundhed, tanker/ følelser og EFT (emotional stress frigørelse). Se mere på alkalineliving.dk

3. "META-YOGA & MEDITATION"

Kurset er for dig, som ønsker at lægge vægt på yoga, meditation, mindfulness og den indre rejse. Vi arbejder med sindets finurligheder gennem META-sundhed (en analysemodel til at forstå kroppens sprog) og EFT (emotional stress frigørelse). Workshoppen handler om at finde saboterende overbevisninger og vaner, for derefter at sætte dem fri og blive hel.

Læs mere på www.alkalineliving.dk

Dagsprogram

06.45-07.45	Mulighed for gå- eller løbetur
08.00-08.30	Morgensamling på stranden. Medbring badehåndklæde og evt. liggeunderlag.
08.30-09.30	Morgenmad
10.00-12.30	1. Body Balance® basis 2. Body Balance® fortsætter 3. META-yoga og meditation
12.30-13.30	Frokost
17.00-18.00	1. Yin-yoga og Body Breezers basis 2. Yin-yoga og Body Breezers fortsætter 3. META-yoga og meditation
18.00-18.30	Mentalfitness 1. Grundlæggende principper for et sundt mentalt fundament 2. EFT og META-sundhed 3. Arbejde med saboterende overbevisninger og vaner.
Fredag	
Ca. 14.00	Ankomst til Trevizan
Ca. 14.15	Frokost
19.00-20.00	Velkomst og introduktion
20.00-21.00	Fællesmiddag € 12,-
Lørdag	
Søndag	
18.30-20.00	Workshop iht. kursus 1, 2 eller 3
20.00-21.00	Fællesmiddag € 12,-
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
15.30-21.30	Vandretur - en naturoplevelse i særklasse inkl. skøn græsk middag € 50,-
Torsdag	
10.00-12.30	Opsamling på træning og personlige mål
12.30-13.30	Frokost
	Kursus slut - nyd livet på Trevizan m.m.
Fredag	
	Hjemrejse

NB: Der tages forbehold for ændringer