



## Upptäck nya sidor av dig själv - Följ med och njut fullt ut av livet på Gran Canaria!

Ibland behöver vi alla en nystart, en återhämtning av kropp och själ från den många gånger intensiva vardagen. Under en vecka kan du upptäcka nya sidor av dig själv i en fantastisk miljö medan du gör det du gillar mest. Älskar du att spela golf eller vill du hellre vandra i bergen och längs milsvida stränder? Oavsett vilket finns det en resa som passar dig!



### Golf, glädje och mindfulness 10-17 november

Denna resan är en unik kombination av golf, sol, bad och shopping i vackra, avkopplande miljöer. Du bor på utvalda hotell vid golfbanan och i Las Palmas. Våra fyra golfdagar startar med morgonyoga vid poolen där vi njuter av den fantastiska utsikten över bergen. Det blir också övningar i mindfulness och mental träning. Och tid att "bara vara". I Las Palmas blir det morgonyoga på den kilometerlånga stranden innan vi avslutar veckan med upptäcktsfärder i den historiska staden med sin vackra arkitektur, blomstrande parker, förstklassiga restauranger och fantastisk shopping. Pris: 13 500 kr.

För mer info se [www.grancanariaexperten.se/resor/golfresor](http://www.grancanariaexperten.se/resor/golfresor)



### Njut av livet 17-24 november

Detta är en vecka, fylld av mjuka aktiviteter för både kropp och själ i underbara miljöer, för dig som vill skämma bort dig själv och öka din livskvalitet. Vi startar uppe i bergen där vi njuter av den otroliga naturen, innan vi fortsätter vår resa ner till stranden i San Agustin. Varje morgon startar vi mjukt med en skön utomhusaktivitet. Det blir dagliga lätta motionspass kombinerade med föreläsningar och egenmassage, men även ett personligt coachingpass som du kan följa upp med mig senare. Hotellen har vi valt ut för sina avkopplande omgivningar och utsökta mat. Pris: 12 900 kr.

För mer info se [www.grancanariaexperten.se/resor/halsoresor](http://www.grancanariaexperten.se/resor/halsoresor)

**Låt Agneta coacha din nästa konferens!**  
- Vitalisera dig själv och dina kollegor med nya verktyg.

Lär dig effektivisera och kommunicera i dina relationer (SDI)  
Stress och självkontroll • Djupkoncentration och fokus.  
Ledarskap i hälsoperspektiv

För mer information mejla [info@jbctravel.se](mailto:info@jbctravel.se)



**Vi ses på Gran Canaria!**  
Agneta Andersson/Friskoteket