



NY ENERGI OCH
INSPIRATION. SOL,
BAD, RÖRELSE, GOD
MAT & NYA VÄNNER
16-23 MAJ 2026

hrhansson
& restore

VING

**500:- RABATT
VID BOKNING FÖRE
30 NOVEMBER!**

TRÄNINGSPASS RELAX & RELOAD TILL MALLORCA!

Tänk dig att starta varje dag med en promenad eller joggingtur längs havet som avslutas med en mjuk yoga för att väcka kroppen på bästa sätt. Resten av dagen bjuder på olika träningspass att välja mellan där vi tränar under palmerna på stranden, vid havet eller inomhus - allt från pulshöjande träning till styrkepass, dans och lugna pass för balans och harmoni. Utöver träningen finns gott om tid för bad, sol och gemenskap, men också tid för dig själv. Vi har kortare inspirationsföreläsningar och på kvällarna njuter vi av goda middagar på noggrant utvalda restauranger. **Boka din resa idag, platsantalet är begränsat!**



MER OM RESAN

Under veckan kan du välja hur många pass du vill gå på. Ladda batterierna genom att välja just de pass som passar dig. Vi både har tuffa och lugna pass för alla åldrar. Det finns pass både inom- och utomhus. Vi försöker dock att vara utomhus så mycket som möjligt, under bar himmel, om vädret tillåter. Du kan boka våra personliga tränare både för gymträning, yoga och rygghälsa. Detta bokas på plats vid ankomsten. Du kan också lyssna på våra korta inspirationsföreläsningar. Andra aktiviteter som SPA, SUP, vandring, cykling och utflykter kan bokas via hotellet. Tennisbana finns också att hyra. Alla aktiviteter utförs på eget ansvar!

NÅGRA ORD FRÅN TIDIGARE DELTAGARE:

"En välbehövlig egeboost!" / Lena - Stockholm

"Tillbaka hemma med fulladdad av energi och kärlek från deltagare/ledare." / Annki - Stockholm

"Mkt bra träningsmöjligheter, härlig utomhusträning, fantastiska lättsamma människor, lagom bra med en dags vila o en valfri vandring. Återkommer absolut"

- Lena - Stockholm

EXEMPEL PÅ AKTIVITETER & PASS

Powerwalk · Teknikpass i löpning · Olika yogapass, fysiska och lugna, yinyoga & poweryoga · Core, stabilitet & balans · Styrkepass · Danspass - salsa, disco och zumba · Tabata - intervallträning kondition, styrka, rörlighet · Gympa - medel & lätt · Funktionell träning Träning med gummiband · Crossnature på stranden Cirkelpuls · Stretch & rörlighetsträning · Meditation & avspänning varje dag · Rygg och nackträning Gyminstruktion · Kortare workshops under veckan inom hälsa, andning och rörlighet · Mingelkvällar & peptalk · Restaurangbesök för de som vill hänga på teamet.

DETALJER

När: 16-23 maj 2026. **Avresa från:** Stockholm, Göteborg, Malmö. **Var:** Sunprime Waterfront.

Pris: 17 625:-/person i del i dubbelrum med balkong och halvpension (frukost & lunch). Enkelrum +3 985:-.

I priset ingår flyg tor, mat ombord på flyget, bagage, frukost, lunch, transfers och träningsprogram.

Avbokningsskydd 399:-. Reseförsäkring 315:-.



Mer information: mejla anna@hanssonrestore.se. Boka direkt: <https://ving.qondor.com/ParticipantWeb/Registration/25909>
Gjörwellsgatan 34, 112 60 Stockholm | 08-545 609 80 | info@oasenbadmotion.com | www.oasenbadmotion.com