



Program 17-24 april 2021

Lördag 17 april

Flyg avgår ARN 11:05 med Turkish Airlines
Incheckning på Aqua Marine ca kl. 23:00

Söndag 18 april

09:00-10:30
Mindful promenad i bergen
13:00
Lunch på Joya
14:00-17:00
Workshop 1
19:00
Middag på Joya

Måndag 19 april

08:00-09:00
Mindful Yin-Yoga på takterassen
10:00-13:00
Workshop 2
13:00
Lunch Joya
15:00-17:00
Workshop 3
19:00
Middag på Joya

Tisdag 20 april

08:00-10:00
Workshop 4
11:30
Avfärd till Kyrenia
13:00
Lunch i hamnen
16:30
Avfärd till Gillham Vineyard
18:00
Vinprovning & Gourmetmiddag
21:00
Återfärd till Aqua Marine

Onsdag 21 april

08:00-09:00
Mindful Yin-Yoga på takterassen
10:00-14:00
Vandring med lunch på bergstoppen
15:00-18:00
Workshop 5
19:00
Middag på Sea Breeze

Workshop 1

Introduktion till Mindfulness

Medvetna och omedvetna prioriteringar. Att lära sig att koppla bort autopiloten och göra medvetna val och prioriteringar.

Workshop 2

Mina tre JAG - privat, arbetsliv & relationer

Hur kan jag skapa balans mellan dessa för att minska stress och risken för utmattning?

Workshop 3

Kostens vikt i hälsoperspektivet

Att förebygga och/eller lindra diabetes

Workshop 4

Den viktiga träningen

Övningar som förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet samt psykisk ohälsa

Workshop 5

Att leda andra till ökad hälsa

Hur kan jag leda mina medarbetare/familj?

Workshop 6

Uveckling av min personliga handlingsplan

Coaching

Du får 1 timmes egen coaching underveckan - affärsutveckling eller personlig

Torsdag 22 april

07:30-09:00
Mindful promenad längs havet
10:00
Avfärd till Cratos
11:00
Massage på Cratos
13:00
Lunchbuffet på Cratos
18:00
Återfärd till Aqua Marine
20:00
Middag på Aqua Marine

Fredag 23 april

08:30-10:00
Gym+Yin-Yoga
10:30-13:00
Workshop 6
13:00
Lunch på Joya
18:00
Avfärd för avslutningsmiddag på Stone Castle

Lördag 24 april

07:30-09:00
Mindful promenad i bergen
12:00
Transfer till flyget
Flyg avgår 16:15 med Turkish Airlines

