



**Följ med oss på en fantastisk träningsresa till Nerja  
19-23 oktober 2023.**

**Det här är en resa som bjuder på ett härligt utbud av cirkelträning,  
vandring, padel, yoga, inspiration och upplevelser i sällskap med  
andra träningsintresserade.**

**Vi har nöjet att bo på magiska [Cortijo De Paco Romo](#)**

**I resans pris ingår:**

**4 nätter, del i dubbelrum.**

**Yoga, 1 padellektion, cirkelträning, vandring, föreläsning,  
morgonpromenad med dopp i havet & mingel.**

**Frukost och lunch alla dagar. Middag med dryck på  
ankomstdagen och sista kvällen ingår. Te, frukt & nötter.**

**Du har även fri tillgång till bastu, gym, pool, jacuzzi, biljard &  
pingisbord.**

**Pris 10.200:-**

**För frågor och anmälan maila [ulrica@ulricakollberg.se](mailto:ulrica@ulricakollberg.se)**

## Våra dagar tillsammans i Nerja 19-23 oktober

### Torsdag

- 15:00 Ankomst & Incheckning
- 16:00 Välkommen & Föreläsning
- 18:00 Gemensam Middag, Mingel & Skoj

### Fredag

- 07:30 Frukost
- 09:30 Vandring
- 16:00 YinYoga
- Egentid

### Lördag

- 07.00 Yoga med soluppgången som utsikt
- 09:00 Frukost
- 10:30 Cirkelträning
- 12:30 Lunch
- 14:00 Padel
- 16:00 Shaking & YogaNidra
- Egentid

### Söndag

- 07.30 Morgonpromenad till stranden
- 09:00 Frukost
- 11:00 Padel
- 13.00 Lunch
- 15:00 Cirkelträning
- 17:00 YinYoga & YogaNidra
- 19:00 Gemensam middag och besök i Vinkällaren

### Måndag

- 07.00 Yoga med soluppgången som utsikt
- 09:00 Frukost
- Utcheckning och Avfärd

*Mindre förändringar i programmet kan förekomma*