GODENERGIFERIE
med House of mindful movement

God energiferie på vakre Kreta
Lørdag 22. mai 2026 fra Bodø/Trondheim/Oslo
Eller
God energiferie på vakre Kreta
Lørdag 29. mai 2026 fra Bodø/Trondheim/Oslo

Velkommen til god energiferie med House Of Mindful Movement

for glade damer.

Mai 2027 er det mulig å bli med på vår populære God energiferie for en herlig uke med påfyll for både kropp og sinn. Morsom variert trening, alt fra Yoga, Pilates, funksjonell trening, Bootcamp, Afrodans, avspenning og pust.

Det blir inspirerende og motiverende foredrag og ikke minst et herlig felleskap, med masse kos, avslapping, latter, mestring og god energi.

Samarbeidspartner er:

TravelMore
Collect memories

House of mindful MOVEMENT

Du får denne uken oppleve:

- 2-3 daglige lystbetonte og effektive treningsøkter. Uansett nivå du befinner deg på vil du oppleve trening tilpasset deg, slik at du føler mestring og glede.
- 2 inspirasjonsforedrag om den magiske pusten og hvordan teknikker og metoder innen pust og avspenning kan hjelpe deg å leve et liv i enda større balanse.
- Du kan en av dagene velge å delta på dagstur med buss til enten Chania eller Rethymno, vi har ikke helt avgjort hvor dagsturen går enda og vil komme tilbake med mer informasjon om dette. Men vi legger opp til en koselig dag med både koselige restauranter, fine butikker med ekte gresk atmosfære.
- 5 stjernes hotell med all Inklusive som kan friste med et rikholdig og deilig utvalg av mat. De fleste måltidene vil bli bufférestauranten hvor det serveres frokost, lunsj og middag med greske og internasjonale retter- Vi blir en av kveldene å booke bord på Azzurro á la carte-restaurant og en lunsj ved Sea Line restaurant.
  - Vi legger til rette for at vi kan spise samlet ved måltidene og nyte deilig mat og sosialt samvær.

Reisemål/hotell

Vi reiser til Cavo Spada Deluxe & Spa Giannoulis et 5 stjerners Sports-hotell på Kreta. Hotellet ligger like ved rullesteinstranda i Kolymbari og har et stort og innbydende bassengområde med gratis solsenger, parasoller, poolbar og badehåndklær. Det er også solsenger og parasoller på hotellstranda. Hotellets spa har en stor behandlingsmeny, badstue og dampbadstue og oppvarmet innendørsbasseng. Menyen deres kommer utenom all inklusive.

House of mindful MOVEMENT

Overnatting:

For 22. mai kan du velge Delt dobbeltrom:

- Med balkong eller terrasse
- Med balkong og terrasse med begrenset havutsikt

For 29 mai kan du velge Delt dobbeltrom

- Med balkong mot basseng
- Med balkong eller terrasse og begrenset havutsikt

Enkeltrom kan bookes ved forespørsel, er begrenset antall. Tillegg for enkeltrom 4000,-

Avreisedato:	Lørdag 22.05.27 til 29.05.27 – 7 dager Eller Lørdag 29.05.27 til 05.06.27 – 7 dager
Flytider:	Bodø kl. 06:55, med ankomst Kreta kl. 13:00 Trondheim/Værnes kl. 16:30, med ankomst kl. 22:15 Oslo/Gardemoen kl 06.15, med ankomst 11:25 Fra Kreta kl. 15:15, med ankomst Bodø kl. 19:15 Fra Kreta 23:15, ankomst Værnes kl. 02:50 Fra kreta 12: 25, med ankomt Gardemoen kl. 15:35
Måltider:	ALL INCLUSIVE
Hotell:	CAVO SPADA DE LUXE & SPA GIANNOULIS HOTEL 5 STJERNER

House of mindful MOVEMENT

All Inclusive

- Frokostbuffé kl. 7.30-10.30, etter en herlig morgen trening møtes vi til frokost her.
- Lunsjbuffé kl. 13.00-15.00. Lunsjen kan byttes ut mot pikniklunsj. Bestilles dagen før. Vi legger til rette for å møtes samlet til lunsj i hoved restauranten til avtalt klokkeslett. Men om du en eller flere av dagene ønsker å benytte deg av pikniklunsj tilbudet, er du velkommen til det.
- Snacks og iskrem i Tavernaen Sea Line kl. 11.00-13.00 & 16.00-18.00.
- Middagsbuffé kl. 19.00-21.30. Pent antrekk. Gruppens samles til avtalt klokkeslett så vi får spise samlet.
- En gang i uka kan du velge å spise middag i á la carte-restaurant, Azzurro ale carte restaurant, det må bestilles drikke for minst 15 euro/person og er bordbestilling. **Vi har forhåndbooket dette for dere og kostnader for drikke dekker God Energiferie** ☺
- Daglig påfyll av flaskevann i minibaren.
- Ubegrenset med lokale drikkevarer som mineralvann, øl, vin og drinker kl. 10.00-24.00.
- Gratis badehåndklær kan hentes i SPA første dag og byttes så ofte du vil.

Spar 2500,- med "Super Early Bird"

Bodø/Trondheim/Oslo: 22. Mai

I delt dobbeltrom med balkong eller terrasse:

- Super Early bird: 21 548,- før 1. november 2026
- Early Bird: 22 748,- før 31. desember 2026
- Normal pris: 24 048,- fra 1. januar 2027

I delt dobbeltrom med balkong eller terrasse og begrenset havutsikt:

- Super Early bird: 22 278,- før 1. november 2026
- Early Bird: 23 478,- før 31. desember 2026
- Normal pris: 24 778,- fra 1. januar 2027

House of mindful MOVEMENT

Bodø/Trondheim/Oslo: 29. Mai

I delt dobbeltrom med balkong med utsikt mot basseng:

- Super Early bird: 21 998,- før 1. november 2026
- Early Bird: 23 198,- før 31. desember 2026
- Normal pris: 24 498,- fra 1. januar 2027

I delt dobbeltrom med balkong eller terrasse med begrenset havutsikt:

- Super Early bird: 22 398,- før 1. november 2026
- Early Bird: 23 598,- før 31. desember 2026
- Normal pris: 24 898,- fra 1. januar 2027

- Enkeltrom kan bookes ved forespørsel
Tillegg for enkeltrom + 4000,- (begrenset antall plasser)

Påmelding: Ved påmelding betales depositum på kr 3.000,- for å sikre reservasjonen og for administrative kostnader.

Betaling av depositum skjer via nettsiden www.houseofmindfulmovement.no.
Hoved beløp faktureres og forfaller til betaling 1. mars 2027.

Prisen inkluderer fra Bodø:
Fly, mat på fly, 20 kg innsjekket bagasje, 8 kg handbagasje, busstransport, hotellopphold og all inklusive. Alt tur/retur.

Pris – Tillegg/ikke inkludert

- Enkeltrom: Tillegg på kr 4 000,-
    - Om du ikke har noen å bo med på dobbeltrom og antallet påmeldte gjør slik at du kommer på enkeltrom, så vil du selv dekke enkeltrom tillegget.

- Turistskatt, Avgiften betales til hotellet ved inn- eller utsjekk og er altså ikke inkludert i reisens pris. Betalingen gjøres med kort eller kontanter. Hotell 5 stjerner: 10,00 euro per rom og natt.

- Buss t/r for dagstur enten Chania eller Rethymnon Pris mellom 550-700 NOK, pris kommer an på hvor mange som melder seg på. Bindende påmelding siden stykk pris avhenger av dette.

- Avbestillingsforsikring

- Reiseforsikring

House of mindful MOVEMENT

Valgfrie tillegg:
Avbestillingsforsikring: kr 395,- per person.
Link: https://www.apollo.no/min-reise/alt-om-charterreisen/for-avreisen/avbestillingsbeskyttelse

Reiseforsikring:
Link: https://www.apollo.no/min-reise/alt-om-charterreisen/for-avreisen/reiseforsikring

Avbestillingsvilkår
Ved evt. avbestilling refunderes ikke depositum.
Ved avbestilling tidligere enn 65 dager før avreisedato, refunderes 80 % evt. innbetalt hoved beløp.
Ved avbestilling 65-20 dager før, refunderes 50 % av hoved beløpet.
Ved avbestilling etter 20 dager før avreise, eller ved utelatt fremmøte, gis det ingen refusjon og hele reisen anses som bestilt.

Hovedarrangør
Hovedarrangør, hovedtrener og foredragsholder på denne reisen er Lena Kralicek og som med trener og assistent Veronika Amundsen.
Les mer om Lena og Veronika her: https://www.houseofmindfulmovement.no/om-oss/

Vår visjon: Skape bedre balanse i din hverdag

De ansatte House Of Mindful Movement har over 20 års erfaring innen trening, helsefremmende motivasjonsarbeid. Vi har kunnskapsrike veiledere i vårt team som er sertifisert innen yoga, pilates, ernæring, rehabiliterende personlig trening, coaching, massasjeterapi og Reiki.

«Forelsk deg i prosessen, med å bli den beste versjonen av unike deg»

Fordi for oss, er det sant at hver og en av oss er unike og at vi alle har våre iboende ressurser til å finne vår vei. Vi tror ikke på kvikk-fiks, men på å øve på å nyte reisen mot våre mål og ønsker.

Vi ønsker å hjelpe deg på denne veien og gå sommeren i møte med ny giv og frisk energi ☺Du er hjertelig velkommen!

Lena og Veronika

House of mindful MOVEMENT