

Bilsemester
medLOKALPRESSEN
HÄRRYDASom läsare av Lokalpressen Härryda får du dessa speciella läsarebudanden.
Uppge reskoden "HARRYDA" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.Julmarknad i Heide
27/11 2017-7/1 20182 nätter
från 1.399:-

Nära havet i Büsum

Hotel Hafen Büsum ★★★ i Nordtyskland

Bara 100 kilometer från den dansk-tyska gränsen på Jylland, ligger det stämningsfulla fiskeläget Büsum, där du lugnt kan koncentrera dig på att slappna av och ha ett par trevliga semesterdagar i sköna omgivningar nära havet. Med ett boende på Hotel Hafen Büsum har du en bra bas med fina möjligheter för trevliga utflykter i det natursköna landskapet. Hotellet ligger i centrum av staden och endast 800 meter från stranden, där Nordsjöns ombytliga väsen utgör en imponerande kuliss. Från hotellets nya takterrass har du en praktfull utsikt över hela härligheten. I området finns det många möjligheter för långpromenader längs med stranden eller spännande utflykter till områdets alla sevärdheter. Du kan till exempel besöka stormflodsmuseet

Ankomst: Valfri t.o.m. 25/12 2017 samt 7/1-22/3 2018.

Pris per person i dubbelrum

2.049:-

Pris utan reskod från 2.199:-
Pristillägg t.o.m. 25/11 17 & 25/2-24/3 18: 600:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x eftermiddagskaffe & kaka
- 3 x 2-rätters middag på Restaurang Moin Moin
- Fri entré till Hafen-Spa
- 20 % greenfeerabatt
- Rum med balkong/solterrass

Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis. 1 barn 6-12 år 40 % rabatt.
Extrasäng från 13 år: Pris från 1.499:-.

SPA-hotell i Stockholm

Extranatt inkl.
frukostbuffé 550:-Julmarknad i Stockholm
18/11-23/12 2017

Pris per person i dubbelrum

1.599:-

Pris utan reskod 1.749:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x kaffe och kaka
- 1 x 2-rätters middag inkl. kaffe med panoramavy över Saltsjön
- Rabatt på entré till wellness-avdelningen på vissa tidpunkter

Skepparholmen ★★★★★ vid Hasseludden

Som en oas ligger Skepparholmen fridfullt och rogivande placerat på Hasseludden i Stockholms skärgård. I huvudstaden (16 km) kan du besöka Gamla stan, Gröna Lund och Skansen.

Ankomst: Fredag t.o.m. 15/12 2017
samt 5/1-23/3 2018.

Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis. 2 barn 6-14 år ½ priset.
Extrasäng från 15 år 1.199:-.

Världsarvet i Stralsund

4 nätter
från 2.099:-Julmarknad i Stralsund
28/11-22/12 2017

Pris per person i dubbelrum

1.699:-

Pris utan reskod från 1.849:-
Pristillägg 1-31/5-2018: 200:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 2 x 2-rätters middag
- Happy hour i baren kl. 17-18
- Rabatt på entré till akvarium, greenfee och hamrundfart

arcona Hotel Baltic ★★★★★ i Nordtyskland

Bo i den vackra hansastaden, i historiska Mecklenburg-Vorpommern. Upplev den stämningsfulla Gamla stan och ta bron över till Tysklands vackraste semesterö Rügen och se bl.a. Kap Arkona (72 km) och Binz (45 km).

Ankomst: Valfri t.o.m. 20/12 och
26-27/12 2017 och 1/1-29/5 2018.

Barnrabatt

1 barn 0-6 år gratis. 3 barn 7-12 år ½ priset.
Extrasäng från 13 år: Pris från 1.549:-.

TRÄNING & HÄLSA

Att leva hela sitt liv i framtiden

Det är fantastisk roligt att planera inför framtiden med allt man vill göra, att skapa sina do-listor med drömmar om allt man vill uppleva innan man dör och att känna den underbara känslan när man kan checka av något. Min upplevelse, i min profession som beteendevetare och personlig tränare, när jag möter kunder i samtal eller med kollegor, nära och kära, är att samtalsämnen mer ofta än sällan handlar om allt vi måste göra och även allt vi vill göra i framtiden.

Varför är vi så i behov av att veta och planera vad vi vill och skall göra sen? Och hur påverkas vi av att leva i framtiden framför att leva i vardagen och här och nu? Vad är egentligen värdefullt? Vi vet ju inte vad som händer i morgon. Men vi vet vad som händer precis nu.

Mycket av den stress vi upplever handlar om att vi inte hinner med våra vardagsmästen. Detta, menar jag, kan bero på att vi hela tiden är på väg någon annanstans. Som om vi lever utanför vår kropp och hela tiden springer några steg framför. Vi har planerna klara i våra huvuden, i våra telefoner eller almanackor. Logistiken att få ihop arbete, hem och fritid är för många svårt och skapar stress och därmed ohälsa.

Stressen uppkommer ofta på grund av att vi ofta lever i framtiden. Vi har för långa to do-listor och ser oss själva hela tiden prestera utifrån vår egen målbild. Ibland kanske denna målbild snarare är skapad för omvärlden än för sig själv. Vi lever i ett kravfullt samhälle där vi skall hinna med att jobba, resa, ha perfekta trädgårdar, bra fritid och många intressen.

MÅL ÄR VIKTIGT att ha för att vi skall nå dit vi vill. Dock kan även detta vara av ondo. Att låta våra mål styra vår vardag utan att hinna med att leva i nuet är som att stoppa huvudet i sanden och hoppas att allt gick bra. Vi upplever endast att vi kroppsligen varit på plats. Mentalt var vi redan inne på nästa timma, dag, vecka eller till och med nästa år. Vi hinner sällan reflektera över vad vi gjort eller hur resultatet blev. Hur ofta ställer vi inte oss frågan?

Vad har jag gjort idag? Med svaret: Det känns som om jag inte hunnit med någonting. Detta är ju såklart inte sant. För med har med stor sannolikhet varit igång hela dagen och presterat för att få vardagens pussel att stämma något så när. Hur kan vi balansera vår vardag? Bli mer närvarande och njuta av vardagens alla måsten? Framför att drömma om allt som man skall göra sen. Tankens kraft är starkare än vi är medvetna om. Den kan påverka negativt genom att vi talar om för oss själva hur vi mår. Om man tex känner sig hängig och säger till sig själv som ett mantra "jag mår dåligt" så är också risken större att man förblir dålig längre än om man talar om för sig

själv att man nog faktiskt känner sig lite bättre. Har man läst mycket om mental träning så vet man att tankens kraft är a och o för att uppnå sina mål.

Mental träning är en viktig del i vardagen. Precis som att utöva fysisk träning bör man jobba med sina tankar. Man kanske inte kan förändra sin vardag men man kan förändra hur man hanterar den. Yoga, mindfulness och meditation är verktyg som funnits sedan urminnes tider. Det är inget hokus pokus. Vetenskapen har förklarat dess positiva effekter både för kroppen och för själen. Den medicinska yogan som nu blivit mer synlig börjar även användas som behandlingsmetod för flertalet diagnoser.

I västvärlden används yoga oftast för att behandla muskulära och mentala symptom. En stark nukänsla är en viktig aspekt i yogautövandet. Övningarna bidrar till en djup och jämn andning samt skapar en relaxationsrespons. Yogan visar på sänkt puls, blodtryck och andningsfrekvens. Andra positiva effekter är en ökad mental och fysisk hälsa, ökad kroppskänedom och självsikt. Detta kan därför, menar jag, vara ett sätt att lära sig att leva här och nu. Att lära känna sig själv bättre. Att ta sig tid och våga stanna upp, lära sig andas och att meditera. Mindfulness är ett förhållningsätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Att vara mindful är att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan att bedöma det som sker. Oavsett var man är i livet kan man minska sin stress och sitt lidande och på så sätt öka sin livskvalité. Med enkla övningar kan man bli mer mindful och därmed göra klokare val och på så sätt klara av pressen privat och i yrkeslivet.

Viktigt i mitt budskap är att även hjärnan behöver träna på att tänka och fokusera på här och nu och mindre på vad som komma skall. Man kanske måste intala sig själv lite mer att det är vad det är och det blir som det blir, just för att komma lite till ro.

Andas och njut här och nu!

ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter

FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer.
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.Teknisk arrangör:
HappydaysBESTÄLL NU PÅ
www.happydays.nu eller ring 020 79 33 84

Kom ihåg reskoden: HARRYDA

Öppet vardagar kl. 8-17.