

Italia

LÆR PUSTETEKNIKK AV NORGES FREMSTE PUSTEEKSPERT,
OG NYT ROLIGE DAGER OG GOD MAT
I ET SJARMERENDE KLOSTER

HØYDEPUNKTER



- Et eget kloster for en uke
- Lær pusteteknikk
- Private kokker

PAKKEN INKLUDERER

Pris pr pers i delt dobbeltrom:

Se nettside

Inkludert:

- Flyreise t/r, Oslo - Roma inkl. skatter og avgifter
- Transport til/fra IlConvento
- 7 netter i delt dobbeltrom på klostret
- All mat og drikke under oppholdet (ikke mineralvann/øl)
- 1/2 dags utflukt til Assisi med lokal guide
- 2 daglige økter med pustøvelser
- Foredrag
- Anette Aarsland er med på hele reisen fra/til Norge

ikke inkludert:

- Reise- og avbestillingsforsikring
- Personlig forbruk
- Drikke til enkelte måltider
- Måltider som ikke er nevnt i programmet
- tips

Pust ut, bokstavelig talt!

I vakre Umbria har vi et unikt kloster fra 1100 tallet helt for oss selv! Dette er ferien er for deg som virkelig vil lære å slappe av, senke skuldrene, fylle opp energilagrene og stresse ned. Pustøvelsene Anette lærer deg er enkle forskningsbaserte og kan brukes som fine verktøy også etter ferien.

Vi får servert nydelig hjemmelaget mat fra klosterets egne kokker, basert på Italienske lokale råvarer. Både lunsj og lunsj og mid-dage serveres med vin. Innimellom pustetreningen kan du nyte forfriskninger i den vakre klosterhagen, eller ta en dukkert i bassenget.



Stemning med felles middager hver kveld. Vi har privat kokk!



Italienske råvarer kan ingen motstå



Vi har både bassenget og klostret helt for oss selv!



Anette Aarsland er din leder og pustecoach

Jomfrureiser®



www.jomfrureiser.no • jomfru@jomfrureiser.no



Fakta om Umbria og vårt kloster

Umbria er en region i det sentrale Italia. Umbriagrensene til Toscana i vest, til Marche i øst og til Lazio i syd. Landskapet er dominert av fjell og daler, med Appenninene i øst på grensen mot Marche. Studiet og feriestedet Il Convento som vi skal bo på ligger i dette paradiset og drives av norske Live Mørstad som er klostrets ildsjel og daglige leder. Klosteret ligger ved den gamle romerske veien Via Flaminia som fører fra Roma til Adriaterhavet. Mye av klostrets tidlige historie er ukjent, men man vet at ødeleggelsen av byen Trevi i år 1240 også gikk ut over klostret og det var på denne tiden legenden sier at klostret ble besøkt av Sankt Frans av Assisi. Nærmeste nabo er den sjarmerende middelalderbyen Trevi. Klosteret ligger i en grønn lunge med store løvtrær, olivenlunder og vinranker.



Anette Aarsland

Anette Aarsland er Norges mest profilerte pusteveileder og innehaver av firmaet Pusteteknikk AS. Hun kom i mars-2014 ut med boka «PUSTEN - Hvordan puste deg trygg, sunn og avslappet» på Cappelen Damm forlag. Anette tar imot klienter på Consensio behandlingssenter på Aker brygge, samtidig som hun er en ettertraktet foredragsholder både for næringslivet og private grupper. I tillegg er hun opphavskvinnen til Pustekorene som arrangeres i flere norske byer. Øvelsene Anette tilbyr er svært enkle og kan brukes som effektive stressmestringsverktøy i en travel hverdag også etter at du kommer hjem fra kurset. Alle øvelsene er også basert på seriøs forskning og du vil få en grundig forklaring på hvorfor den enkelte øvelsen fungerer. Etter kurset vil du vil oppleve en større indre ro og trygghet.

// Dette møter du i Umbria, Assisi



Koselig hage/Bakgård



Deilig bassengområde med utsikt



Rene enkle rom



Deilig bassengområde med utsikt



Flott sal, med nydelige takmalerier



Deilig italiensk mat