

## MÅRTEN NYLÉN

### Vem är du?

Jag heter Mårten Nylén och jobbar som tränare, coach och hälsoutvecklare.

Har sysslat med träning praktiskt taget hela mitt liv och har jobbat som personlig tränare och coach i ca 20år.

Var tränare/coach i tvprogrammet Biggest Loser i fyra säsonger och är idag coach och tränare åt många människor på många olika nivåer.

Mina motto är Våga-Vilja-Förändra och Vill=Kan och en av mina största målsättningar här i livet är att hjälpa andra att kunna följa sina drömmar och leva livet fullt ut.



### Vad kommer du att göra på resan?

Jag pratar ofta och gärna om leenden och det är vad vi ska skapa massor av på denna resa. Genom träning, bra mat och trevligt sällskap.

Jag kommer hålla träningspass i Smart Träning vilket innebär en cirkelträning med endast kroppen som redskap bestående av enkla men effektiva övningar som anpassas efter person och förmåga och som alla kan göra oavsett nivå och tidigare erfarenhet. Ett pass man kan göra varje dag och som håller kroppen och knoppen glad.

Jag kommer även föreläsa med "Det sitter i leendet" som är en inspirationsföreläsning som både ger inspiration och praktiska tips.

Sist men inte minst kommer jag hålla en workshop där vi alla bygger vår egen handlingsplan. Oavsett vad du vill och har för målsättningar så är denna för dig.

### Varför ska man åka med på den här träningsresan?

Denna resa är för alla och kommer bli en resa full av inspiration, träning och massor av leenden.

Denna resa ska inte bara starta året med en motivationsbomb utan också ge dig massor av kraft, glädje och verktyg.

Hoppas vi ses !!!

## MADELEINE WILHELMSSON

### Vem är du?

Jag är lärare och terapeut i Medicinsk Yoga, sk MediYoga och brinner för att inspirera människor mot insikten om att de med enkla verktyg kan påverka sin egen hälsa. Med egen erfarenhet av stress och utmattning vet jag att andning, yoga och meditation är kraftfulla verktyg för att förebygga och självläka kropp och sinne. Jag är från början utbildad civiling, var var under många år starkt driven av prestationsångest, pluggade och jobbade utomlands tills jag insåg att den riktiga lyckan hittar du inom dig själv. Idag driver jag YogaMana



som är en yogastudio på Östermalm i Stockholm med fokus på personlig utveckling i form av lugn yoga, terapi och retreats. [www.yogamana.se](http://www.yogamana.se)

### **Vad kommer du att göra på resan?**

Jag kommer att leda våra dagliga lugna yogapass i Medicinsk Yoga sk. MediYoga. En yogaform som alla kan göra oavsett ålder, tillstånd och vighet. Jag kommer att visa mina favoritpass i MediYoga med de absolut bästa yogaövningar för att påverka din egen hälsa, ge ovärderliga tips på hur du kan ta kommandot över din kropp, ditt sinne och våga ta nya beslut i en riktning som ger dig massor av energi och kreativitet. Jag kommer också att föreläsa om hur du blir stressfri med yoga, andning och meditation.

### **Varför ska man åka med på den här träningsresan?**

För att du är värdefull! Du är värd en hel vecka med träning som boostar dig med energi inför våren. Detta är ett unikt ihopsatt program för Aftonbladets läsare med några av Sveriges bästa instruktör i fysisk träning, lugn yoga och zumba. Dessutom finns mängder av andra aktiviteter att göra för hela familjen. Allt detta under Fuerta Venturas strålande sol. Det blir inte härligare än så! Tag chansen och häng med!

### **CARLOS IBANEZ**

Jag brinner för zumban och tillhör en av de första Zumba instruktörerna i Sverige. Det som är stimulerande är att alla dansar efter sin egen förmåga för det viktigaste är att ha kul! Alla kan verkligen vara med, allt från 9-70 år och alla med olika förutsättningar. Var beredd att svettas! Shake it until you make it!



*Gemensam frukost och middag varje dag där det dukas upp en fantastisk buffé. Så, en massa träning, ovärderlig kunskap, god mat och många nya vänner. Allt vad du behöver för att få en riktig KICK-START!*

*Vill du ha tid över till annat, som att läsa en bok eller ta en tupplur? Det kommer det finnas tid till. Du bestämmer själv vilka och hur många pass du vill träna varje dag.*

***Häng med oss på sju fantastiska dagar och kicka igång 2018 på allra bästa sätt!***