

Bilsemester
med

LOKALPRESSEN PARTILLE

Som läsare av Lokalpressen Partille får du dessa speciella läsarebudanden.
Uppge reskoden "PARTILLE" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.

Vid stadsporten i Lübeck

4 dagar i Nordtyskland

Hotel Hanseatischer Hof ★★★★★

Låt det 4-stjärniga Hotel Hanseatischer Hof vara din utgångspunkt för en minisemester i hansastaden Lübeck. Stadens placering ut mot Östersjön gjorde att Lübeck blev en av de mäktigaste hansastäderna från mitten av 1200-talet. Här har du en komfortabel ram för upplevelserna i den berömda medeltidsstaden och bland de övriga sevärdheterna vid den tyska östersjökusten. Från hotellet är det bara 900 meter till Lübecks medeltida stadsport Holstentor från år 1478, som markerar ingången till den vackert renoverade Altstadt. När du kommer tillbaka till hotellet från all sightseeing, bjuder hotellet på både pool och relaxavdelning.

2 nätter 1.449:-

1 barn 0-5 år gratis.
2 barn 6-14 år ½ priset.

Pris per person i dubbelrum
1.899:-
Pris utan reskod 2.049:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag/buffé
- 1 välkomstdrink
- Lån av badrock
- Parkering i garage
- 10 % rabatt på wellnessbehandlingar

Ankomst: Valfri 2/1-12/8 2016.

Historiskt hotell i Lund

3 dagar i Skåne

Extranatt m. frukostbuffé 449:-



Grand Hotel Lund

Grand Hotel Lund ★★★★★

Hotellet ligger mitt i centrum av Lund och från dess charmiga och eleganta byggnad från 1800-talet har du utsikt över det vackra parklandskapet med Lundagård, Stadsparken och Botaniska Trädgården.

Pris per person i dubbelrum
1.399:-
Pris utan reskod 1.549:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 2-rätters middag m. kaffe
- Fri Wi-Fi

Ankomst: Fredagar 8/1-24/6 2016.
Valfri 8/2-4/3, påsk 21-27/3, valborg 29-30/4, Kristi himmelsfärd 5-6/5, 5/6 samt midsommar 24-25/6 2016.
Endast slutstädning.

Kulturpärlan Güstrow

4 dagar i Nordtyskland

1 barn 0-2 år gratis.
1 barn 3-14 år ½ priset.



Ringhotel Altstadt ★★★

Semesterbas i Güstrow centrum, bland de anrika nordtyska hansastäderna. Nära till stadens renässanslott (1,2 km), besök också törnrosalottet i Schwerin (62 km).

Pris per person i dubbelrum
999:-
Pris utan reskod 1.149:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 25 % rabatt på entré till Naturpark Güstrow
- 25 % rabatt på biljett till bad- och bastulandskapet i badlandet Oase Güstrow

Ankomst: Valfri t.o.m. 20/12 2015 samt 2/1-28/4 2016.

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 89:- tillkommer.
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.

BESTÄLL NU PÅ

www.happydays.nu eller ring 020 79 33 84

Kom ihåg reskoden: PARTILLE

Teknisk arrangör: Happydays

Öppet vardagar kl. 8.00-17.00

KROPP & HÄLSA



JULHETS ELLER TID FÖR REFLEKTION

December, den tid på året som många upplever att dagarna inte riktigt räcker till.

Julstressen börjar sakta smyga sig på. Helgerna är hos många bokade ända fram till trettonhelgen och kvällarna fylls snabbt på med allt utöver det som tillhör vardagen. Julbord, lussefirande, första advent, julmarknader, julstöket hemma och kanske till och med någon After Work.

» Träningen och egentiden lyser med sin frånvaro. Man hinner helt enkelt inte med sig själv för allt som skall hinnas med innan julafton. «

På önskelistan till tomten står som nummer ett: "Några timmar extra per dygn". Träningen och egentiden lyser med sin frånvaro. Man hinner helt enkelt inte med sig själv för allt som skall hinnas med innan julafton.

HUR SKALL MAN då göra för att inte luras med i julhetsen? Hur viktigt är det att hinna med allt som hör julen till? Och är inte julen egentligen den tiden på året när man skall ta det lugnt, njuta av och bry sig om varandra och ge sig själv tid till reflektion. Det heter julefrid men jag känner ofta att den sällan hinner infinna sig innan julen är över och januari står för dörren.

Att omprioritera och sänka kraven på sin jul är en bra början. Det viktiga är

inte hur det ser ut hemma eller vilka julklappar man köper. Det viktiga, anser jag, är att man äntligen har tid att umgås och ta det lugnt och att njuta av få göra det man känner för.

VÄRLDEN HAR VARIT upp och ner hela hösten och det har fått mig att tänka och omvärdera vad som är viktigt. Att få vara med dem man håller av och att ge sig själv egentid är de bästa julklapparna man kan ge bort. Och även att ge sig själv tid att träna, för våra kroppar är skapta för rörelse och inte det stillasittande som julen ofta inbjuder till. För det påverkar våra kroppar så klart. Inaktivitet i kombination med att man tillför mer energi än man gör av med resulterar ofta i att man drar på sig några extra onödiga kilon inför det nya året. Har man dessutom varit inaktiv redan innan fyller man kanske på ytterligare på pluskontot.

Så njut av december och ge dig tid för reflektion och träning framför tid till julhets.

ANNELI VIRENHEN

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.