

Glada och nöjda deltagare från Mallorcaresorna

Mallorca och Puerto Soller

Till undersköna Mallorca för andra gången med Karin Roosvall

Frihet är att känna vad man känner istället för vad man borde känna. Citat Virginia Satir

Kloka ord som står i Karins lilla minneslapp, och som passar väl in på Mallorcaresan. Tillåt dig att känna och njuta.

Kan man börja dagen bättre än med Qigong och Do In med Karin på hotellets tak i solens första strålar.

Därefter en kort föreläsning och härlig samvaro med många skratt i gruppen. Endorfinerna strömmar genom kroppen!

Fortsätta dagen med ex. vandring, ibland långpromenad i de vackra trakterna. Eller någon annan liten utflykt. Bara slappa vid poolen, äta en härlig lunch, ChiBall framåt kvällen och sedan gemensam buffé. Glöm inte besöken hos Louise, vår kunniga och behagliga massageterapeut.

KAN MAN ÖNSKA SIG MERA?

Tack underbara Karin och massören Louise för veckan som berikade kropp och själ
Kramar från Birgitta i Skåne - okt 2008



Minnesvärda Mallorca dagar

En tidig morgon reste ett 20-tal förväntansfulla damer till Puerto Soller på Mallorca för en resa i hälsans tecken. Tillsammans med alltid glada, vänliga och trevliga reseledaren och instruktören Karin Roosvall väntade Qigong, ChiBall och vandringar. Vad vi minns speciellt från första morgonen på Arlanda var att Karin fanns där och sökte upp oss bland alla okända personer i "gaten" och hälsade oss välkomna.

Jättetrevligt!

Väl på plats och

vid en gemensam middag visade det sig att åldersspannet var från 45 år till vår äldsta deltagare som fyllde 87 på resan och hyllades med sång, Champagne, paella och chokladmoussetårta!

Varje morgon kl 09.00 samlades vi på hotellets takterrass som har en strålande utsikt över bergen och havet. Där hälsade vi gemensam solen välkommen med Qigongövningar. En granne följde från sin egenvillabalkong och tränade med oss – lusten smittade.

På dagarna var det promenader runt Puerto Soller med dess vackra natur och vår 87-åring hängde med – hon är verkligen den piggaste av damer. Vi gjorde också en guidad vandring med en svensk guide – Fredrik, vi gick inte mindre än 1,5 mil i en terrasserad ravin – en känd gammal Pilgrimsled - vilket var både jobbigt och underbart – och en magnifik utsikt.

Många glada hälsningar från Lotta och Anneli okt 2007



Reseskildring från Mallorcaresan hösten 2006

Vi var 17 glada kvinnor från 1,6 som var i **Puerto Soller** under en strålande och varm höstvecka. Vi hade sköna dagar som började med Qigong och en härlig frukost på takterassen med en fantastisk vy över Puerto Soller.

Efter det hade vi föredrag/diskussioner om bla TCM - Kinesisk medicin, livsprioriteringar, massage eller annat. Varannan eftermiddag hade ChiBall - och dessemellan kopplade många av vid poolen eller flanerade sakta utmed kajen/strandpromenaden.

Vi hade en heldag med Fredric Cederlund - vår underbare nye guide. Fredric bor på Mallorca sedan många år och kan ön som handen i handsken. Han tog oss med på en underbar vandring upp i bergen till **klostret Alaro**. Efter det åt vi underbar helstekt lammrätt i en gammal finca i dalen.

Andra dagar gjorde vi vandringar i större eller mindre grupper. Upp i bergen, fram och tillbaka mellan små pittoreska byar. Längs med viken upp till fyren på andra sidan. På söndagen gjorde vi en härlig vandring upp till **Torre Picada** där vi avnjöt en picknick med hela Medelhavet nedanför oss.

Några var också på marknaden i Soller och i Botaniska trädgården. Alla vi flickor hittade något att shoppa - kläder eller keramik..... Hotellet var mycket bra och personalen underbar!! Vi samlades varje kväll och åt middag tillsammans och hade mycket trevligt. Sista kvällen bjöd den trevlige hotellmanagern oss på en Cava till desserten- mmmm. Efter middagarna var det ofta någon underhållning på hotellet.

Vi hade så trevligt hela tiden och jag är så tacksam att jag fick möta er alla! Hit vill vi igen och igen.

