

Träningsvecka i Kroatien

19-26 September 2026



Förläng sommaren och få en energifylld höststart med oss på den härliga ön Brac: en vilsam, vacker plats vid havet, fylld av träning, yoga, pilates, vandring, god mat och gemenskap!

Vi startar på lördagen med välkomstmiddag på uteplatsen med havsutsikt, där vi landar in och går igenom program och aktiviteter. Veckan blir full av träning, inspiration, återhämtning, skratt, umgänge och vällagad, hälsosam mat. Varje morgon, efter dagens första träningspass, dukas frukost upp på terrassen med hembakat bröd, gröt, yoghurt, granola, rostade nötter, frukt, kaffe och te. Middagarna vid långbordet kan bestå av t ex grillspett med grönsaker och kyckling, röror och sallader. Allt är hemlagat med lokalproducerade råvaror! Tid kommer även att finnas för att bara koppla av, njuta av utsikten över bukten, bada i havet eller vila vid poolen



Träningen är till exempel högintensiv intervallträning och pilateträning, där styrka och kondition blandas med rörlighet och stabilitet. Vi bryter av de tuffa träningspassen med yoga och vandring för återhämtande energi. All träning sker utomhus vid poolen med utsikt över berg och hav. Alla kan delta oavsett träningsnivå, och det finns även möjlighet att träna i det lilla gymmet, simma i havet, cykla eller jogga i bergen.



Anmälan och pris:

Boka din plats genom att fylla i anmälningsformuläret [här](#).

Flyg till Split bokar och betalar du själv efter att du fått bekräftelse. Mer information om flyg, transfer, träningsprogram och boende får du vid bokning. Anmälan är bindande, men du kan överlåta din plats om du skulle få förhinder.

Pris: 10.500 kr (inkl. anmälningsavgift: 3.000 kr)

Obs! Om du bokar före 12 februari får du 1.000 kr earlybird-rabatt. Alla veckor blir slutsålda så passa på!

Allt detta ingår i priset:

- Boende i delad jättefin lägenhet/dubbelrum i 7 nätter, och 7 frukostar. Städning av rummen ingår.
- 4 fantastiska middagar som dukas upp på terrassen, med allt från grillspett och röror till risotto och sallader (3 kvällar är frigjorda för egna middagar, hemma eller kanske nere i hamnen).
- Alla veckans träningspass (ett på morgonen och ett på eftermiddagen enligt separat program)
- Ledda vandringar/joggingturer.
- Lån av yogamattor, cyklar och SUP:ar.
- Transfer till och från hamnen i Supetar till villan.
- Goodiebag!



De som äger och driver Villa Puntinak är **Sussan Öster**, folkhälsovetare och coach, och **Urban Norling**, pedagog. De har båda lång erfarenhet av att arrangera coachande utbildningar och retreats kopplade till idrott, hälsa och personlig utveckling. Och att skapa förutsättningar för att på olika sätt ha kul tillsammans! På [@villa_puntinak](https://www.instagram.com/villa_puntinak) kan du se bilder från den unika villan som vi har för oss själva hela veckan.

Varmt välkommen till en vecka med massor av upplevelser, träning och aktiviteter som balanseras med underbar stillhet. Förutom alla aktiviteter finns möjlighet till egna promenader in till hamnstaden Sumartin, vandringar längs de gamla romerska stigarna upp till utsiktsplatsen, cykelturer, att paddla SUP i viken, eller bara sitta i skuggan under ett olivträd och känna dofterna från de vildväxande örterna. Maila till Anna Gidgård om du har frågor: **gidgarde@gmail.com**.

Vi som ordnar resan!



Maria Gaimer, träningsinstruktör på SATS, yogalärare och utbildare inom pilates och mindfulness. Hon har stor passion för både högintensiv träning och den djupa närvaron i yoga och mindfulness och strävar efter att skapa en inspirerande, energihöjande och balanserad träningsupplevelse.



Anna Gidgård, skribent och redaktör som bland annat har skrivit boken Yogamat tillsammans med en yogakock. Några av rätterna i boken kommer att serveras under veckan, som olika röror och fröknäcke. Hon skriver annars om relationer, samhällsfenomen, hälsa och vägar till välmående.