



2-dags Hartvig & Engell retreat på Bornholm

Tag et pusterum - og kom hjem med ny energi, viden og motivation til en sundere livsstil.

Som noget helt nyt inviterer vi til et intensivt 2-dages retreat på charmerende Pension Sandbogaard i Sandvig på Bornholm.

Her får du ro, inspiration og de bedste redskaber til at kickstarte en sundere livsstil - med fokus på vægttab, antiinflammatorisk kost, blodsukkerbalance, træning og stressreduktion.

Vi har hele stedet for os selv - 20 hyggelige værelser, fællesskab, lækker mad og tid til fordybelse.

Hvad du får:

- ★ Kålaften, undervisning fredag og lørdag, samt ophold på dejlige Sandbogaard
- ★ Praktisk og brugbar viden om sundhed, mad og vaner
- ★ Inspiration til at spise antiinflammatorisk og få mere energi i hverdagen
- ★ Konkrete redskaber til at regulere stress, appetit og fedtforbrænding
- ★ Eksklusivt kursusmateriale med kostplaner, opskrifter og guides
- ★ Mulighed for både rolig motion og egen tid på den unikke ø



PROGRAM I HOVEDTRÆK

TORSDAG

★ Ankomst og indkvartering kl. 16-19

★ Kålaften kl. 19-21:

En aften fyldt med smag, inspiration og ny energi til din madlavning.

Du går hjem med ny viden, motivation og opskrifter, der kan gøre kål til din nye favorit i køkkenet.

- Inspirerende foredrag med praktisk viden om, hvordan du booster din energi og sætter skub i en sund fedtforbrænding.
- Lær, hvordan du opnår stabilt blodsukker i dine måltider og alle sundheds fordelene ved at sætte din mad rigtigt sammen.
- Inspiration til, hvordan du integrerer korte, styrkende træningspas og afslappende pusterum i din hverdag.
- Smag lækre kålsalater og lær, hvordan du får den til at blive til din nye favorit aftensmad.
- Vi serverer mættende kålsalater og fiberrigt bagværk. Der vil være mulighed for at tilkøbe lækker vin.

FREDAG



★ Morgenmotion (se nederst) kl. 7.45

★ Morgenmad kl. 8.30 (mulighed for at pakke en lille frokost med gnavegrønt, fiberboller og ost)

★ Undervisning kl. 10-12:

Vi dykker ned i det, der virkelig kan rykke for din sundhed:

- Hvordan du opnår naturlig mæthed og stabilt blodsukker
- Hvorfor kostfibre, protein og antiinflammatorisk mad er nøglen til mere energi og bedre velvære
- Hvordan du kan spise dig til et sundere kolesteroltal og lavere blodsukker
- Du får eksklusivt materiale med udvalgte kostplaner og opskrifter, så du kan fortsætte den sunde livsstil hjemme i din egen hverdag.

★ Kaffe og te i salonen kl. 15-16

★ Undervisning kl. 16-17: Søvn, hvile og yoga nidra

LØRDAG

★ Morgenmotion (se nederst) kl. 7.45

★ Morgenmad kl. 8.30

★ Undervisning kl. 10-12:

Opsamling fra undervisningen fredag, så du er klar til at fortsætte, når du kommer hjem.

- Lær mere om vitaminer og mineraler og hvornår du med fordel skal have tilskud.
- Bliv klogere på, hvilke mekanismer der går i gang, når du presser kroppen vedvarende over tid.
- Forstå hvordan din appetit og fedtdeponering påvirkes under stress, og hvorfor det er så svært at komme ned i vægt.
- Få redskaber til at kunne regulere dit stressniveau i hverdagen og komme hen til en sundere balance.

★ Lille kålsnack til at runde af på

★ Farvel og tak for denne gang

Morgenmotion information:

Du kan selv vælge, hvilket hold du er på:

- Minitur: Gåtur til badebro og evt. havbad
 - Løb: 1,5 km. til udsigtspost
 - Gåtur: 1,5 km til udsigtspost
 - Løb: 3 km. til Hammerodde Fyr - rask tempo
 - Gåtur: 3 km. til Hammerodde Fyr - rask tempo
-

PRAKTISK INFO



- ★ **Tidspunkt:** Torsdag 23. april 2026 (aften) -
Lørdag 25. april 2026 (middag)
 - ★ **Sted:** Pension Sandbogaard, Sandvig, Bornholm (www.sandbogaard.dk)
[Landemærket 3, 3770 Allinge](#), ☎ 56 48 03 03
 - ★ **Forplejning:** Med i prisen er:
 - Overnatning torsdag - lørdag
 - Aftensmad torsdag
 - Morgenmad fredag og lørdag
 - Mulighed for at pakke madpakke fredag morgen. Kaffe og te i salonen fredag.
 - Vi giver inspiration til gode restauranter til fredagens måltider. Der er køleskab på gangen, så du kan også have din egen mad med eller købe take away.
 - ★ **Transport:** Du skal selv sørge for transport frem og tilbage
-

PRISER OG VÆRELSE

Pension Sandbogaard er et hyggeligt, familiedrevet, autentisk og historisk pensionat af ældre dato. Lige i vores ånd. Læs mere om værelserne her: www.sandbogaard.dk

Dobbeltværelse med toilet/bad på gangen (5 værelser)

- 1 pers.: Kr. 5.000 pr. person
- 2 pers.: Kr. 4.600 - spar 400 kr. pr. person

Almindeligt dobbeltværelse med eget toilet/bad (12 værelser)

- 1 pers.: Kr. 6.000 pr. person
- 2 pers.: Kr. 5.300 -spar 700 kr. pr. person

Familieværelse med eget toilet/bad, plads til 4 pers. (3 værelser)

- 2 pers.: Kr. 6.000 pr. person
- 3 pers.: Kr. 5.500 - spar 500 kr. pr. person
- 4 pers.: Kr. 5.000 - spar 1000 kr. pr. person

(alle priser er pr. person inkl. kålaften, undervisning, morgenmotion, overnatning og delvis forplejning)

✨ **Pladserne er begrænsede - så skynd dig at sikre en plads.**

Det med småt

1. **Depositum:** 1.250 kr. som betales ved tilmelding. Denne betaling sikrer dig din plads. Beløbet fratrækkes det samlede beløb. Restbeløbet betales efter jul og senest 23. februar 2026. Depositum er ikke refunderbart.
2. **Restbetaling:** Betales senest d. 23. februar 2026.
3. **Afbestillingsfrister:**
 - **Mere end 8 uger før retreat (før 23/2-2026):**
Fuld refundering minus depositum.
 - **4-8 uger før retreat (24/2-23/3 2026):**
50 % refunderes.
 - **Mindre end 4 uger før retreat:**
Ingen refundering.
4. **Overdragelse af plads:** Bliver du syg eller forhindret, kan du overdrage pladsen til en anden person uden gebyr.
5. **Aflysning fra arrangørens side:** Retreatet gennemføres under forudsætning af minimum 20 deltagere. Skulle vi som arrangører blive nødt til at aflyse, tilbydes fuld refundering af indbetalt deltagerbetaling eks. depositum.

Ved aflysning som følge af force majeure (fx naturkatastrofer, pandemi-restriktioner, myndighedspåbud), tilbagebetales deltagerbetaling fratrukket dokumenterede udgifter, som arrangøren ikke kan få refunderet.

Aflysning pga. underviserens sygdom. Skulle en underviser blive akut syg, forbeholder vi os retten til at indsætte en kvalificeret afløser, så retreatet kan gennemføres som planlagt.

Hvis retreatet ikke kan gennemføres, tilbydes deltagerne enten: Fuld refundering af deltagerbetalingen, eller muligheden for at overføre betalingen til et tilsvarende retreat på en senere dato.

 - Arrangørerne dækker ikke deltagernes øvrige udgifter i forbindelse med aflysningen (fx transportbilletter).
6. **Rejse og forsikring:** Transport til/fra Bornholm samt rejseforsikring er deltagernes eget ansvar.