



2-dags Hartvig & Engell retreat på Bornholm

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

Vi glæder os til at kunne gentage succesen med vores intensive 2-dages retreat på charmerende Pension Sandbogaard i Sandvig på Bornholm. **Dato: 22.-24. april 2027.**

Her får du ro, inspiration og redskaber til at kickstarte en sundere livsstil - med fokus på vægttab, antiinflammatorisk kost, blodsukkerbalance, træning, yoga og stressreduktion. Vi garanterer godt humør, lækker mad og tid til fordybelse.

Hvad du får:

- ★ Kålaften, undervisning fredag og lørdag, samt ophold på dejlige Sandbogaard
- ★ Morgenmotion fredag og lørdag samt afstressende yoga og meditation (yoga nidra)
- ★ 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 appetit og fedtforbrænding
- ★ Eksklusivt kursusmateriale med kostplaner, opskrifter og guidelines
- ★ Tid til at udforske den unikke ø

PROGRAM I HOVEDTRÆK



TORSDAG

★ **Ankomst og indkvartering kl. 16.00-18.00.** (mulighed for indkvartering før efter aftale)

★ **Kålaften kl. 18:30-20:30:**

En aften med fokus på det grønne, fyldt med smag og inspiration til din madlavning. Du går hjem med ny viden og opskrifter, der kan gøre kål til din nye favorit i køkkenet.

- Lær, hvordan du opnår stabilt blodsukker i dine måltider og alle sundheds fordelene ved at sætte din mad rigtigt sammen.
- Bliv klogere på at aflæse vigtige vitaminer og mineraler og om du skal have tilskud.
- 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 (Gang & løb) kl. 7.45**

★ **Morgenmad kl. 8.30**

★ **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, vægttab 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.

Undervisningen designs, så der både er noget for nye og 'øvede' klienter.

(mulighed for at pakke en lille frokost med gnavegrønt, fiberboller og ost)

★ **Kaffe og te samt abrikoskonfekt i salonen kl. 16.00**

★ **Undervisning og yoga kl. 16.15-17.15:**

Få redskaber til at kunne regulere dit stressniveau i hverdagen og komme hen til en sundere balance. Teori: Søvn og hvile. Praksis: yoga og meditation.

LØRDAG

★ Morgenmotion (Gang & løb) 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. Hvordan gør du det konkret i din hverdag?
- Forstå hvordan din appetit og fedtdeponering påvirkes under stress, og hvorfor det er så svært at komme ned i vægt.
- Fokus på den mentale sundhed. Vi dykker ned i spisemønstre og hvorfor det er så svært at fastholde nye sunde vaner. Redskaber til at arbejde videre med din mentale sundhed.

★ Kålmad til at gå hjem på

★ Farvel og tak for denne gang

Morgenmotion information:

Du kan selv vælge, hvilket hold du er på:

- Minitur: Gåtur til 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
 - Egen rute også en mulighed
-

PRAKTISK INFO



- ★ **Tidspunkt:** Torsdag 22. april 2027 (aften) -
Lørdag 24. april 2027 (middag)
- ★ **Sted:** Pension Sandbogaard, Sandvig, Bornholm (www.sandbogaard.dk)
[Landemærket 3, 3770 Allinge](#), ☎ 56 48 03 03
- ★ **Med i prisen er:**
 - Overnatning torsdag - lørdag
 - Aftensmad torsdag
 - Morgenmad fredag og lørdag
 - Madpakke fredag. Kaffe og te i salonen fredag. Kålmad lørdag frokost

Dette er ikke med i prisen:

- ★ **Transport:** Du skal selv sørge for transport frem og tilbage. Vi koordinerer eventuel samkørsel. Der er busstoppested lige ved Pension Sandbogaard.
- ★ **Langbordsmiddag fredag aften ved Lotte fra Sandbogaard:** Lotte står for at lave en dejlig 2 retters middag (hovedret & dessert) med masser af fokus på grønt. Egen betaling. Pris 280 kr. Mulighed for at fravælge dessert. Tilkøb af vin.

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. 5.250 pr. person

Almindeligt dobbeltværelse med eget toilet/bad (12 værelser)

1 pers.: Kr. 5.850 pr. person

Familieværelse med eget toilet/bad, plads til 2 pers. (3 værelser)

2 pers.: Kr. 5300 pr. person

(alle priser er pr. person inkl. kålaften, undervisning, morgenmotion, overnatning og frokost ala Hartvig & Engell)

✨ **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 15. januar 2027. Depositum er ikke refunderbart.
2. **Restbetaling:** Betales senest d. 15. januar 2027.
3. **Afbestillingsfrister:**
 - **Mere end 8 uger før retreat (før 22/2-2027):**
Fuld refundering minus depositum.
 - **4-8 uger før retreat (22/2-23/3 2027):** 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. Beslutning vedr. dette tage inden 22. januar 2027.

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. Hartvig & Engell hjælper med at koordinere samkørsel, hvis dette er aktuelt.