

Träningsvecka i Kroatien 20–27 september 2025

Följ med oss till härliga ön Brac för en energifylld höststart!

En vilsam, vacker plats vid havet för en ljuvlig vecka med träning, yoga, pilates, vandring, god mat och gemenskap!



Värdepaket på Villa Puntinjak,
Sussan och Urban

Vi startar lördagskvällen med en välkomstmiddag på uteplatsen med havsutsikt, där vi landar in och går igenom veckans program och aktiviteter. Veckan blir full av träning, inspiration, återhämtning, skratt, umgänge och vällagad, hälsosam mat. Tid kommer finnas för att koppla av på terrassen, njuta av utsikten över bukten, bada i havet eller vila vid poolen.



Anna Giddeby

Maria Gaimar

Träningen är **högintensiv intervallträning** och **pilatesträning**, där styrka och kondition blandas med rörlighet och stabilitet. **Yoga och vandring** kombineras med de tuffa träningspassen för en 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. Mer om träningen [här](#).

Anmälan och pris:

Boka din plats genom att fylla i [anmälningsformuläret](#) samt swisha bokningsavgiften för att säkra din plats. Bokar du tidigt, innan 15/5 får du Boka-Tidigt-Rabatt på 1000kr och betalar endast 2000 kr i bokningsavgift.

Flyg till Split bokar och betalar du själv. Mer information om flyg, transfer, träningsprogram (se längre ner i dokumentet). Anmälan är bindande, men du kan självklart överlåta din plats om du skulle få förhinder.

Pris- Boka-Tidigt: 9.500 kr (inkl. bokningsavgift: 2000 kr) Gäller t om 15/5

Pris- Ordinarie: 10.500 kr (inkl. bokningsavgift: 3000 kr) Gäller fr om 16/5

Allt detta ingår i priset:

- Boende i delad lägenhet/dubbelrum i 7 nätter, 7 frukostar, 5 middagar (2 kvällar är frigjorda för egna middagar i hamnen eller annat eget val)
- Alla veckans träningspass (ett på morgonen och ett på eftermiddagen)
- Ledda vandringar/joggingturer.
- Grillmiddag en kväll, där vin från en lokal vinbonde ingår. (I lägenheterna finns kök och kylskåp)
- Städning av rummen.
- Lån av yogamattor, cyklar och SUP:ar
- Transfer till och från hamnen i Supetar till Split

Flyginfo

Nerresa:

När du har anmält dig och fått bekräftat att det finns plats säkrar du upp din plats genom att swisha bokningsavgiften. Därefter kan du boka din flygresor, lämpligen till Split flygplats. Försök boka ett flyg som landar senast kl.15 så att du i lugn och ro hinner ta dig till färjan i Split (det går supersmidiga flygbussar direkt till hamnen, eller taxi). Därefter väntar en fin färjetur på mindre än en timme från Splits hamn till Supetar som ligger på ön Brac.

I hamnen hämtar vi med bil/minibuss till boendet (gäller ankomst med färjan som går 16.30 från Split och ankommer Supetar på Brac 17.20).

Hemresa:

Boka helst ditt flyg hem tidigast kl.13 så att du i lugn och ro hinner ta dig till flygplatsen. Om flyget går tidigare fungerar det ändå, men om det går före kl.10 är det lämpligt att du bokar ett boende i härliga Split sista natten. Transfer från boendet till färjan i Supetar ingår (avresa från boendet sker kl.08.30 med färjeavgång kl.09.30 och ankomst Split kl.10.20).



Vi som ordnar resan:

Anna Gidgård, skribent som bland annat har skrivit boken Yogamat tillsammans med en yogakock. En del av maten under träningsveckan kommer att lagas ur boken, t ex färska vårrullar med dipp, jordärtskocksröra, fröknäcke och granola. Hon skriver annars om relationer, vägar till välmående och samhällsfenomen.

Maria Gaimer, träningsinstruktör på SATS, yoga- och pilateslärare 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, utmanande och balanserad träningsupplevelse.

Sussan Öster, folkhälsovetare och coach, och **Urban Norling**, pedagog, äger och driver Villa Putinak. 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!

Varmt välkommen till en vecka med massor av upplevelser, träning och aktiviteter som balanseras med underbar stillhet. Bada i pool eller i hav, gå en promenad in till hamnstaden Sumartin, vandra upp till utsiktsplatsen, ta en cykeltur, paddla SUP i viken, eller bara sitt i skuggan under ett olivträd och känn dofterna från de vildväxande örterna.

Maila till Anna Gidgård om du har frågor: gidgard@gmail.com