

# *Normisjon inviterer til Spa og aktivitetsferie i Krakow 28. sept. – 3. okt. 2012*

*Har du lyst til å unne deg en liten stans før høstmørket setter inn?*

***Turen er for voksne som savner et tilbud som ikke retter seg mot familier eller seniorer. Du får rikelig anledning til å utforske byen utfra egne interesser, tid til shopping eller bare å benytte hotellets fasiliteter. I tillegg får du sosialt og kristent fellesskap.***

## **Fredag 28. sept: Oslo - Krakow**

Evt. avreise fra Gardermoen med Norwegian kl. 10:40.

Ankomst Krakow kl 12:40. Busstransport til *Farmona Spa Hotel* i utkanten av byen. Her skal vi bo meget godt i hele fem netter, nyte gode spa – opplevelser, få med oss viktige severdigheter og samles til inspirasjon og oppbyggelse på kveldene i Krakow og området omkring denne vakre byen. Det blir middag på hotellet på kvelden med påfølgende samling.



*Farmona Spa Hotel*

## **Lørdag 29. sept: Krakow**

Denne dagen skal vi oppleve den gamle kongebyen **Krakow**,

Byen er av mange regnet for å være en av Europas vakreste byer og er skrevet inn på UNESCOs liste over verdens kulturarv.



Etter en rolig frokost blir vi hentet med buss til en flott guidet rundtur i byen. Vi besøker bl.a. det jødiske kvarter, den gamle vakre kongeborgen og byens berømte markeds plass, midt i gamlebyen, *Stare Miasto*. Lunsj, ettermiddag og kveld til egen disposisjon før busstransport tilbake til hotellet.

## **Søndag 30. sept:**

### **Fridag og gode Spa – opplevelser på hotellet**

Middag på hotellet om kvelden med påfølgende samling.

## **Mandag 1. okt: Auschwitz / Birkenau**

Etter frokost kjører vi en snau times tur vestover til Oswiecim der konsentrasjonsleiren *Auschwitz/Birkenau* ligger. Her får vi et sterkt møte med grusomhetene fra 2. verdenskrig. Over 1 million jøder ble utryddet i Birkenau. Etter avsluttet opphold her kjører vi tilbake til hotellet i Krakow, spiser middag og samles i gruppen igjen om kvelden.



## **Tirsdag 2. okt: Saltgruvene i Wieliczka**

Etter frokost kjører vi til *Wieliczka* i utkanten av Krakow og besøker de kjente *saltgruvene* med den underjordiske *Saltkatedralen*. Ettermiddagen nyter vi i ro på hotellet med mulighet for nye gode Spa – opplevelser. Middag og samling på hotellet om kvelden.

## **Onsdag 3. okt: Krakow – Oslo**

Frokost på hotellet før vi sjekker ut. Busstransport tilbake til flyplassen hvor f.eks. Norwegian har avgang kl 12:05. Ankomst Gardermoen kl. 14:05.

**Turpris pr. person i dobbeltrom: kr 4500,-**

*Enkelromstillegg: 1.200,-*

**Turprisen inkluderer:**

- 5 hotellovernattinger i dobbeltrom m/ frokost på *Farmona Spa Hotel Krakow*
- Busstransport i henhold til programmet
- Bysightseeing, billetter og guiding i Auschwitz/Birkenau og saltgruvene
- 4 middager på hotellet
- 4 samlinger med variert program.

**Ikke inkludert:** Flyreise, øvrige måltider, spa – behandling, avbestillings- og reiseforsikring.



Vi kan bestille flyreise og transport til hotellet for de som krysser av for dette på påmeldingen. Da benytter vi den prisen som gjelder den dagen vi bestiller det og den enkelte får en faktura i tillegg til turprisen. Tilslutningsreise kan også ordnes. Dagens pris med Norwegian er 2900,- T/R Oslo-Krakow.

Det vil også være en mulighet for at du ordner flyreisen og transport til hotellet selv. Da krysser du av for dette alternativet og kommer direkte til hotellet på egen hånd.

**Reiseledere blir :**

Lillian Dombestein, informasjonsmedarbeider på Normisjons hovedkontor og

Marianne Kraft, misjonskonsulent på hovedkontoret og sjelesørger på Fermate sjelesorgsenter.

De vil bidra med fortelling, misjonsinformasjon, andakter med mer.



Lillian Dombestein Marianne Kraft

**Påmelding:**

innen 10 mai, eller så langt vi har plasser. ( Se eget ark)

Spabehandlinger bestilles på eget ark.

**PÅMELDING TIL SPA OG AKTIVITETSFERIE I KRAKOW** innen 10 mai

( sendes på e-post [marianne.kraft@normisjon.no](mailto:marianne.kraft@normisjon.no) med alle opplysninger eller i posten Normisjon v/ Marianne Kraft, Pb 7153, St. Olavspl, 0130 Oslo.)

Navn.....

Adresse.....

Mobil.....

E-post.....

**Kryss av for dine bestillinger:**

Enkeltrom	Dobbeltrom (Oppgi evt hvem du vil bo sammen med hvis du har ønsker)	Felles flyreise og transport til hotellet	Ordner flyreise og transport til hotellet selv
-----------	--	---	--

## **Oversikt over de spabehandlingene vi kan få på hotellet. Prisen ligger på ca 450 pr behandling.**

(fritt og forenklet forklaring fra engelsk)

A:1,5 timer

### Massasje og kropps-scrub

Unik Balinesisk behandling med massasje med oljer og en scrub som renser og har innstrammende effekt og innsmering av en næringsrik krem over hele kroppen.

B:1 time

### Avslappende massasje

med en kombinasjon av ulike asiatiske teknikker ;yk, men effektfull og gir deg velvære.

C:1.5 timer

### Aromaterapi

inspirert av Asiatiske metoder. En avslappende massasje med elementer av akupressur og bruk av ulike oljer avhengig av den effekten du ønsker å oppnå:Beroligende, avslappende, stimulerende eller oppkvikkende for humøret. Behandlingen fokuserer mye på hode, ansikt og føtter.

D:1.5 timer

### Massasje og kroppsmaske av leire.

Et ritual som starter med balinesisk massasje, fortsetter med at kroppen smøres inn i leire og blomster og avsluttes med massasje av ansikt og hodebunn.

E:1.5 timer

### Næringsgivende og fornyende behandling med massasje og scrub

med honning, vanilje og appelsin. Ritualet inkluderer kropps-scrub og avslappende massasje og innsmering av olje. Du blir veldig myk i huden, behagelig av behandlingen.

F:1.5 timer

### Anti-cellulitebehandling, slankende behandling

med ekstra fuktighet som gir deg smidig hud.En søt sjokoladeluktende ekstrakt stimulerer endorfiner og gir deg velvære og setter deg i en god sinnstemning. Behandlingen starter med en kropps-scrub, neste skritt er å legge på en sjokolademaske. Det inkluderer også en avslappende massasje.

Spabehandlinger( se beskrivelse over) der hotellet tildeler deg en time på forhånd.

Kan også bestilles på hotellet hvis ledig kapasitet.

Type	Navn
A	
B	
C	
D	
E	
F	

Legg ved dette arket i påmeldingen om du ønsker å forhåndsbestille behandlinger.

(Det kan være en fordel)



