



## Utvecklingsresa för kvinnor Indien 8 - 17 oktober 2014

Behöver du fylla på med energi, varva ner och skaffa dig nya insikter om tillvaron?

Följ med till Indien och skäm bort kropp och själ i Keralas förtrollande landskap. Lär dig mer om ayurvedas syn på hälsa och välmående genom behandlingar, meditation, yoga och hälsosam mat och få samtidigt möjlighet att möta andra kvinnor i workshops, meningsfulla samtal och fruktbart utbyte av tankar och erfarenheter.

I samarrangemang mellan Lena Bexell och Mariann Klint på Enjoy Travel erbjuder vi Dig en upplevelse utöver det vanliga. Vi har satt ihop ett spännande program där du möter och byter erfarenheter med andra kvinnor i workshops och diskussioner.

Du får även insikter i den indiska läekenkonsten ayurveda som visar dig hur du genom ett balanserat liv kan undvika sjukdomar, stress och disharmoni.

Resortet i Kerala i södra Indien är ett paradiset med en infinitystrand som aldrig tar slut, med ett



## program:

6.00 morgonpromenad  
7.00 andningsövningar  
8.00 ayurveda behandling  
15.30 yoga  
18.00 - 20.30 workshop  
20.30 gemensam middag

Ljummet hav och en paradsträdgård.

Workshopledare är Lena Bexell som driver egen konsultverksamhet inom individ-, team- och organisationsutveckling. Hon är utbildad socionom, diplomerad i Psykosyntes sen 1995 och certifierad coach (ACC) enligt ICF.

Mariann Klint ordnar utflykter och praktiska arrangemang. Hon har rest till Kerala i 10 år och är välkänd i området.

Resan sker bekvämt med Qatar Airways från Stockholm med anslutning från Göteborg. Bor du någon annanstans så bokar vi självklart en passande flight.

Resortet som har vunnit många priser som bästa ayurvediska resort i Kerala, ligger 30 minuter utanför Trivandrum.

För dig som har företag är resan avdragsgill eftersom programmet täcker Skatteverkets krav.

## Programinnehåll:

Vi kommer att jobba med det konsultativa arbetssättet. Vår lärmotod baseras på en stark tilltro till erfarenhetsbaserat lärande där deltagarna lär av varandra och stimuleras till "transfer of knowledge och best practices".

Det praktiska arbetet varvas bl.a. med:

- självinsiktsövningar
- andras feedback
- visionsarbete

Du får garanterat ett unikt nätverk för framtiden

## Pris 28.000 kr per person

Då ingår:

flyg tor Stockholm/Göteborg - Trivandrum  
boende i enkelrum/hyddas (garden cottage)  
helpension (buffe eller à la carte)  
2 timmars workshop per dag  
8 ayurvediska massagebehandlingar med läkarkonsultation och mediciner  
dagliga yoga och meditation/andningsövningar  
utflykter  
transfers



Väljer du delat rum blir priset 25.500 kr.

Vi behöver vara 15 personer för att resan ska bli av. Anmäl dig så snart som möjligt. Vi kan bara garantera priset så länge flygpriset inte går upp.

Tillkommer gör endast kostnad för visum till Indien och drinks.

Anmäl dig till Lena Bexell på [lena.bexell@gmail.com](mailto:lena.bexell@gmail.com) (0705 560731) eller Mariann Klint, [mariann.klint@enjoytravel.se](mailto:mariann.klint@enjoytravel.se) (0709 447610).

