

*Följ med till underbara Indien!*

# En inre och yttre resa för dig som har eller har haft cancer

**Vad var det egentligen som hände...?** En fråga som många (av oss) bär på efter en cancerbehandling. Under själva behandlingstiden har du fokus på att ta dig igenom behandlingar och det dagliga livet. Sedan kan man uppleva ensamhet, sårbarhet, bära på många frågor och funderingar. Då kan man behöva tid; tid för dig, tid för att reflektera och tid för att kunna ge sjukdomen en plats.

Följ med oss på vår resa och upplev fantastiska Indien med Ayurvediska behandlingar, yoga, meditation mm. Det har ingen betydelse om det var nyss du gick igenom din behandling eller om det var en längre tid sedan. Tillsammans kommer vi att dela våra erfarenheter.

Vi kommer att vara på resorten Somatheeram som ligger i Kerala på en sluttning nära stranden inbäddad med vackra planteringar, blommande hibiskusar och kokospalmer.



Vi som anordnar detta är:

**Lena Bexell** som driver egen konsultverksamhet inom Individ-, Team- & Organisationsutveckling. Lena är utbildad socionom, diplomerad i Psykosyntes och certifierad ICF coach. Lena har rest till Indien både själv och tillsammans med grupper. Hon reste själv till denna Ayurvediska Resort strax efter sin sista cellgiftsbehandling.

**Nanne Hessel** har arbetet i mer än 30 år med personlig växt- och själslig utveckling. Nanne är med.cand och utbildad Psykosyntesterapeut och är verksam som lärare på Psykosyntesinstitutet samt har en ECP certifiering.

Anmälan & frågor kontakta: Lena Bexell eller Nanne Hessel.  
lena.bexell@gmail.com tel +46 70 5560731  
hessel.livsledarskap@gmail.com +46 708 990 686

Varmt välkomna att följa med på Din resa till att återfå livsglädje och balans!

*Lena & Nanne*

5-15 februari 2015

## Programinnehåll

Vi kommer ha tre tidsperspektiv på workshopen:

**Tillbakablick** Tid att begrunda och integrera det som har varit.

**Nuet** Hur ser min livssituation ut nu? Vilka resurser har jag, vilka livsfrågor bär jag och hur mår jag i kropp och själ? Hur ser jag på cancer idag?

**Framåt** Hur kan jag än mer ta ansvar för mina visioner, behov och önskningar i livet. Vilka steg behöver jag ta?

Vi kommer att arbeta med olika kreativa uttrycksätt såsom; storytelling, visualiseringar, bild, rörelse mm.

## Dagsprogram

Vi börjar med en morgonpromenad genom byn (för de som vill).

**7.00** Meditation och andningsövningar.

**8.00** Ayurvedabehandlingar.

**15.30** Yoga (nybörjare eller mer avancerad).

**17.00-20.00** Workshop.

**20.30** Gemensam middag.

**Pris 22000:-/person.** Detta ingår:

Boende i enkelrum/hyddas (garden cottage).

Helpension (ayuervisk mat).

3 tim workshop/dag.

8 ayurvediska massagebehandlingar med läkarkonsultationer.

Daglig yoga och meditationer/ andningsövningar.

Transfers.

Flygresan ingår ej, den bokar du själv.

Vill du ha hjälp att boka resa kontakta:

Mariann.klint@enjoytravel.se (+46 709 44610).

Tillkommer gör även visum och dricks.

**Obs!** Du behöver vara i sådan fysisk och psykisk hälsa att du klarar dig. Rådgör med din läkare om du är tveksam.