

*Följ med till Keralas förtrollande värld!*



## Utvecklingsresa för kvinnor Indien 28 oktober - 7 november 2015

**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.

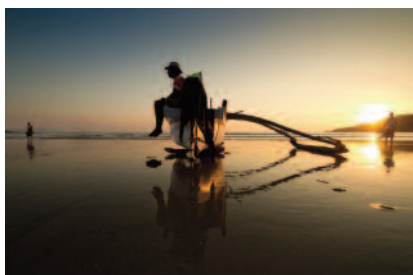
**I samarrangemang mellan Lena Bexell och Mariann Klint på Enjoy Travel erbjuder vi Dig en upplevelse utöver det vanliga.** Vi har satt ihop ett spännande program där du möter och byter erfarenheter med andra kvinnor i workshops och diskussioner. Du får garanterat ett unikt nätverk för framtiden.

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 paradys med en infinitystrand som aldrig tar slut, med ett ljummet hav och en paradisträdgård.

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

**ANMÄL DIG NU!  
BEGRENSAT ANTAL  
PLATSER**



utflykter och praktiska arrangemang. Hon har rest till Kerala i 15 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, Manaltheeram 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 base-  
ras 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

## *En resa för kropp och själ till underbara Indien!*



**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

Tillkommer gör endast kostnad för visum till Indien och dricks.

Väljer du delat rum blir priset 25.500 kr.

## Program

6.30 morgonpromenad  
9.30 ayurveda behandling  
16.30 yoga  
18.30 - 21.00 workshop  
21.00 gemensam middag

*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. 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).*

