



Inspirationsresa för kvinnor 28 okt - 6 nov 2017

Det här är resan för dig som både vill fylla på med energi och varva ner och samtidigt få inspiration och nya insikter.

Följ med till Indien, utvecklas och skäm bort kropp och själ tillsammans med andra kvinnor. Lär dig mer om den ayurvediska synen på hälsa och välmående genom behandlingar, yoga och hälsosam mat. Samtidigt får du möjlighet att möta andra kvinnor i workshops och meningsfulla samtal.

I samarrangemang mellan Lena Bexell och Mariann Klint på Enjoy Travel erbjuder vi Dig för fjärde gången en upplevelse som ger dig nya insikter och ett utökat kvinnligt nätverk. 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 mångtusenåriga indiska läkekonsten ayurveda som visar dig hur du genom ett balanserat liv kan undvika sjukdomar, stress och disharmoni.



Manaltheeram resort i Kerala i södra Indien är ett paradiset med en strand som aldrig tar slut, med ett ljummet hav och en trädgård med en stor infinitypool och en sagolik utsikt. Resortet har vunnit många priser som bästa ayurvediska resort och ligger 30 minuter utanför Trivandrum, Indiens sydligaste stad.

Workshopledare är Lena Bexell som driver egen konsultverksamhet inom individ-, team- och organisationsutveckling. Hon är utbildad socionom, diplomerad i Psykosyntes och certifierad coach. Hon har även lång erfarenhet i ledande HR roller inom Volvo, Mölnlycke och SCA Hygien.

Mariann Klint tar hand om gruppen utanför workshopen och ordnar utflykter på plats. Hon har rest till Kerala i 15 år, är välkänd i området och har djup kunskap om Indien.

Vi ordnar flyg från Stockholm, Göteborg eller Köpenhamn.

Workshopinnehåll:

Det är tre tidsperspektiv på workshopen.

- En tillbakablick - vad är din story?
- Nu, vilka livsfrågor bär du på just nu?
- Framåt, hur kan du än mer ta ansvar för dina visioner, behov och önskningar i livet och vilka steg behöver du ta?

2.5 timmar varje kväll pågår workshopen och vi kommer att arbeta med olika kreativa uttrycksätt som bild, storytelling, visualiseringar, goda samtal, självinsiktsövningar mm.

Utöver workshopen går vi morgonpromenad genom byn i gryningen (kl 6.00), har två timmars ayurvedisk massage varje dag, yogar 1,5 timme dagligen och har andnings-/meditationsövningar. Vi gör också kortare utflykter i omgivningarna.

Pris 29.000 kr per person

Då ingår:

flyg, boende i egen bungalow, helpension, daglig workshop, 8 ayurvediska behandlingar, daglig yoga och meditation, utflykter och transfers.

Väljer du delat rum blir priset 26.500 kr.

Ungefärligt dagsschema:

- 6.00 rask morgonpromenad genom byn och längs stranden
- 7.00 andningsövningar och meditation
- 8.00, 9.30 eller 15.30 yoga
- 9.30 eller 12.00 behandlingar
- 17.00 - 19.30 workshop



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

Anmälan senast 1 juni.

Du betalar 3.000 kr vid anmälan och resterande 3 månader före avresa.

Du kan boka resan som utbildningsresa och betala via ditt företag eller arbetsgivare.

Vi ser fram mot att ses i Indien.

Mariann och Lena

