



## Mindfulness Retreat på Tobago

### Rejse og tidspunkt, 2012

Kariwak Village [www.kariwak.com](http://www.kariwak.com)

Ankomst: onsdag d. 25. januar

Kursus: torsdag d. 26. jan – mandag d. 30. jan.

Tobago på egen hånd: Tirsdag d. 31. jan – onsdag d. 8. febr.

**Pris:** 15.500 kr i delt dobbeltværelse. Tillæg ved enkeltværelse.

### Inkl. i kursusrejsen:

- Fly Kastrup-Tobago – tur/retur
- Overnatning i London på vej ud
- Velkomstmøde
- 20 timers kursus
- 7 overnatninger på Kariwak m. morgenmad og 2 middage
- 1 x massage

### Rejseplan

#### Udrejse

24.1: Afrejse Kastrup kl. 20.05, Ankomst London Heathrow, kl. 21.05

24.-25.1: Overnatning på hotel ved Gatwick lufthavn

25.1: Afrejse London Gatwick, kl. 11.55. Ankomst Tobago, kl. 18.35

#### Hjemrejse

8.2: Afrejse Tobago kl. 20.10

9.2: Ankomst London Gatwick kl. 10.15.

Afrejse London Heathrow kl. 16.25.

Ankomst Kastrup kl. 19.25

Bemærk: Prisen er inkl overnatning på udrejsen ved Gatwick lufthavn på ok 3 \* hotel i dobbeltværelse med to adskilte senge. Prisen inkluderer ikke transport mellem lufthavnene i London. Traveladvisor står som teknisk arrangør af rejsen.

## Kursussted og indhold

### Kursussted

Kariwak er et hyggeligt og atmosfærefyldt hotel med stråttækte bygninger. All undervisning og træning foregår udendørs i deres 8-kantede Ajoupa og store tropiske have. Om eftermiddagen er der bl.a. mulighed for at tage en lur i en af de mange hængekøjer i baghaven eller slappe af i jacuzzien. Restauranten er kendt for sin gode kvalitet og har specialiseret sig i autentisk caribisk mad med fokus på friske og økologiske grønsager.

### Målgruppe og antal

Kurset er for alle som ønsker større indsigt, glæde og overskud til at honorere de store krav der stilles i en travl hverdag. Max. 12 deltagere.

**Varighed – 16 dage fordelt på:** 5 kursusdage + 8 dage på egen hånd+ 3 rejsedag

### Indhold og opbygning

Kurset er bygget op omkring undervisning med oplæg og praktisk træning, - individuelt og i grupper. Metoderne er tilrettelagt så de fremmer involvering og forankring.

### Mindfulnessstræning

- Meditation
- Afspænding
- Åndedræt
- Nærvær
- Øvelser og opgaver

### Individuel supervision/coaching

- Mulighed for individuelle sessioner (*bestilles hjemmefra*).

### Indkvartering

Deltagerne indkvarteres i dobbeltværelser med eget toilet og bad. Efter ønske kan der bo 1 eller 2 personer på værelserne. Enkeltværelse mod tillæg.

Bemærk: Prisen er inkl overnatning på udrejsen ved Gatwick lufthavn på ok 3 \* hotel i dobbeltværelse med to adskilte senge. Prisen inkluderer ikke transport mellem lufthavnene i London. Traveladvisor står som teknisk arrangør af rejsen.



### **Frist for tilmelding og betaling af depositum er d. 1. november, 2011:**

*Tilmelding sker ved at udfylde tilmeldingsblanketten her på hjemmesiden og sende den til:*

*BE-Xellent  
Tordenskjoldsgade 13, 2,  
8700 Horsens.  
Mail: [ngl@be-xellent.dk](mailto:ngl@be-xellent.dk)*

***Ved tilmelding betales et depositum på 50% af prisen for hver deltager = 7.750 kr.***  
*Umiddelbart efter modtagelse af tilmelding og depositum fremsendes et bekræftelsesbrev.*  
*Bemærk at du vil modtage 2 separate fakturaer: en for rejsen og en for kurset.*

***Restbeløbet indbetales senest d. 1. december.***

*Af hensyn til pladsreservation på fly og hotel er det vigtigt at betalingsfristerne overholdes.*

#### **Afbudsregler**

Frem til d. 1. november refunderes det fulde depositum. Derefter refunderes hverken depositum eller restbeløb. Det kan dog lade sig gøre at sende en stedfortræder, men kun frem til den 12. december.

Obs. sker afbud i forbindelse med sygdom eller lign. kan din rejseforsikring dække!

Turen gennemføres ved min. 10 deltagere.

Yderligere oplysninger om:

Kurset. Kontakt Nina Goddard Larsen, på tlf. 3042 6900.

E-mail: [ngl@be-xellent.dk](mailto:ngl@be-xellent.dk). Website: [www.be-xellent.dk](http://www.be-xellent.dk)

Rejsen. Kontakt Gina Kragh, Traveladvisor på tlf. 20402065.

E-mail: [info@traveladvisor.dk](mailto:info@traveladvisor.dk). Website: [www.traveladvisor.dk](http://www.traveladvisor.dk).

Bemærk: Prisen er inkl overnatning på udrejsen ved Gatwick lufthavn på ok 3 \* hotel i dobbeltværelse med to adskilte senge. Prisen inkluderer ikke transport mellem lufthavnene i London.  
Traveladvisor står som teknisk arrangør af rejsen.



### Forslag fra Traveladvisor til den sidste uge på ”egen hånd”

#### A. Forkælelse:

Skal du forkæle dig selv den sidste uge og fordøje de mange indtryk og tanker som dit kursus har givet dig i luksuriøse omgivelser kan jeg anbefale et ophold på Stonehaven Villas se <http://www.stonehavenvillas.com/>

#### B. Oplevelse og lokal liv :

Vil du nyde et par dage i junglen efterfulgt af total strandidyl i hyggeligt fiskerleje med snorkelmuligheder lige udenfor døren kan jeg anbefale en pakke med 2 nætter på <http://www.cuffie-river.com/> samt 5 nætter i egen lejlighed <http://www.alibaba-tours.com/seabreeze.htm>

#### C. Trinidad:

Vil du se Tobagos søster ø Trinidad anbefaler jeg et par nætter på Alicias Palace [http://www.aliciaspalace.com/Alicias\\_Palace/Welcome.html](http://www.aliciaspalace.com/Alicias_Palace/Welcome.html) afsluttende med paradisiske ophold <http://www.acajoutrinidad.com/>  
På Trinidad kan vi arrangere udflugter både i junglen samt en tur til øvelokalerne for de lokale steelbands.

Kontakt Gina Kragh, Traveladvisor for et konkret skræddersyet tilbud – [info@traveladvisor.dk](mailto:info@traveladvisor.dk)

Download brochuren her: [http://www.be-xellent.dk/billeder/totally\\_tobaco-mindfulness-retreat.pdf](http://www.be-xellent.dk/billeder/totally_tobaco-mindfulness-retreat.pdf)

Bemærk: Prisen er inkl overnatning på udrejsen ved Gatwick lufthavn på ok 3 \* hotel i dobbeltværelse med to adskilte senge. Prisen inkluderer ikke transport mellem lufthavnene i London.  
Traveladvisor står som teknisk arrangør af rejsen.