

# Unna dig en nystart till både kropp och själ

## Följ med på vår resa till sydvästra Indien 3 – 13 januari 2012



Njut av den vackra miljön, sköna ayurvediska behandlingar, god och hälsosam mat på Somatheeram Ayurvedic Health Resort! Resorten är en världens bästa ayurvediska resorter.

Denna gång är temat "Så får du själv och ditt ledarskap ny energi."

Under professionell ledning av Ann Askenberger och Nina Kenney, som båda har mångårig erfarenhet av ledarträningar i FranklinCoveys regi, får du via dagliga workshops redskap som hjälper dig i din personliga och yrkesmässiga utveckling.

För att du ska få största möjliga utbyte av resan är det en fördel om du har deltagit i workshopen "De 7 Goda Vanorna".

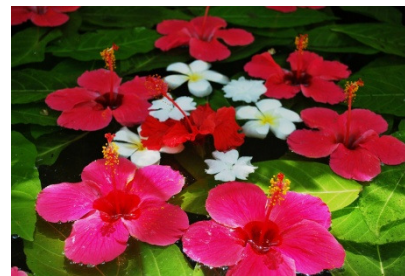
De tidigare resorna har snabbt blivit fullbokade. Om du vill vara säker på att få en plats bör du boka så fort som möjligt.

Bästa hälsningar

Ann Askenberger

Nina Kenney

Mariann Klint



### Reseinformation

Vi reser från Arlanda eller Kastrup tisdagen den 3 januari 2012 och kommer hem fredagen den 13 januari. Vi får nio hela dagar i Indien.

Priset för resa, boende och ayurvediska hälsokonsultationer, dagliga behandlingar samt dagliga workshops uppgår till 27 500 kronor om du väljer att dela bungalow med en person.

I egen bungalow blir priset 29 500 kronor. Det enda som tillkommer är mat och dryck (ca 100 kr/dag), kostnad för visum (ca 650 kr) samt eventuell reseförsäkring och avbeställningsskydd.

Om du vill förlänga din resa har vi många intressanta utflyktsmål att erbjuda. För mer information se [www.enjoytravel.se](http://www.enjoytravel.se).

Antalet platser är begränsat och "först till kvarn gäller". Senast den 16 maj 2011 behöver vi din anmälan. Anmäl ditt intresse till Ann eller Nina:

[ann.askenberger@franklincovey.se](mailto:ann.askenberger@franklincovey.se)

[nk@franklincovey.dk](mailto:nk@franklincovey.dk)

## Några omdömen om tidigare resor

*"Utbildningen sätter igång en tankeverksamhet om en själ och omgivningen—som man har nytta av både privat och i arbetslivet. Själva resan till Indien är ju underbar när det är kallt och mörkt i Sverige."*

*"Resan kommer att innebära ett nytt sätt att leva för mig."*

*"Bra arrangemang där alla delar harmoniserade. Kropp och själ hänger ihop och därför var det så bra att vi fick ägna uppmärksamhet åt både kroppen och själen."*

*"Fantastiskt att få en puff & kick både utvecklings- mentalt och hälsomässigt."*

*"Jag kan rekommendera den här resan till alla som har för mycket att göra. En vecka med tid för reflektion, yoga och kroppsterapi i en fantastisk miljö gör att jag landar och kan starta om. En introduktion till Indisk kultur väcker mina sinnen och ger mersmak!"*

*"En gåva att träffa alla dessa spännande deltagare med så mycket att ge!"*

*"Bra upplägg. Välplanerat och väl genomfört. Fantastiska kursledare. Underbar miljö. Fin resort. Spännande och givande blandning av fysisk och mental träning. Väldigt väl sammansatt grupp. Hög intellektuell nivå, prestigelöst."*

*"En spännande resa som erbjöd utveckling och avkoppling på en sällsynt vacker plats."*

*"Seminarier genomfördes i en väldigt trevlig atmosfär med mycket bra seminarieledare som var tydliga, vägledande och lyssnande. Genom sin kunskap och trygghet ger de seminarier en lagom mix av allvar och lätthet. Seminarieupplägget var bra med varierande moment med stort utrymme för diskussion och reflexion, dels i mindre grupperingar, dels i stor grupp. Uppföljning av föregående dags genomgång knöt samman de olika delarna."*



ENJOY  
Travel



Unna dig en nystart till både kropp och själ

## Resa i personlig utveckling

Vi bor intill den milslånga stranden på Somatheeram som är en flerfaldigt prisbelönad ayurvedisk resort. Första dagen träffar du din egna ayurvediska doktor som utifrån den ayurvediska läkekonstens principer sätter samman din personliga behandlingsplan. Du får också en personlig kostrekommendation.

Varje dag får vi träffa vår egen doktor och därefter får vi 1,5–2 timmar ayurvediska behandlingar, oftast av två massörer/terapeuter.

Du disponerar din tid på det sätt som passar dig. Dagliga yoga- och meditationsklasser är inkluderade i priset. Du kan fylla på din energi genom långa promenader eller genom sol och bad vid poolen eller vid havet. På resorten finns också möjlighet till avskildhet för den som så önskar.

Njut av färskpressade frukt- och grönsaksjuicer, underbara exotiska frukter och god och hälsosam mat.

De som vill shoppa har många möjligheter, både runt resorten och i staden Trivandrum. Exklusiva pashminasjalar, vackra smycken och konsthantverk lockar.


Varje kväll samlas vi till workshop där vi fördjupar oss i "Vässa sågen", vanan om hur man kan fortsätta utvecklas på alla plan. För att du ska få största möjliga utbyte är det en fördel om du har deltagit i workshopen "De 7 Goda Vanorna". Datum för kommande workshops finner du på [www.franklincovey.se](http://www.franklincovey.se) och [www.franklincovey.dk](http://www.franklincovey.dk)

Antalet deltagare är anpassat för att vi ska få ut så mycket som möjligt av resan. Diskussioner, reflektioner och personliga möten hjälper oss till personlig utveckling.



## Vill du veta mer?

- Om resorten: [www.somatheeram.com](http://www.somatheeram.com)
- Om "De 7 Goda Vanorna": [www.franklincovey.se](http://www.franklincovey.se) och [www.franklincovey.dk](http://www.franklincovey.dk)
- Om researrangemangen: [www.enjoytravel.se](http://www.enjoytravel.se)
- Om ayurveda: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Ayurveda> eller [www.vedalila.se](http://www.vedalila.se)

 FranklinCovey

ENJOY  
Travel

## Så får du själv och ditt ledarskap ny energi

2012 erbjuder vi fördjupad kunskap i den sjunde vanan "Vässa Sågen". Den handlar om hur du kontinuerligt ska kunna utvecklas i de fyra dimensionerna: Kroppen, Hjärtat, Hjärnan och Själen. På Somatheeram bidrar miljön och de ayurvediska behandlingarna till att skapa en helhet där de fyra dimensionerna stärker varandra.

Här kan du läsa hur vi planerar att lägga upp vistelsen.

### Fördjupningar under veckan

- **Kroppen:**  
Hur du får maximal energi?  
Värdet av positiva ritualer.  
Så hänger ayurveda ihop med "De 7 Goda Vanorna".  
Åt för att få maximal energi, träna både anspänning och avslappning.
- **Hjärtat:**  
Skuggprocessen – Bli vän med hela ditt jag.  
Kommunicera bättre – Få ut mer av varje möte.
- **Hjärnan**  
Fokusera bättre – Var mer närvarande.  
Planera smartare – Få mer gjort på mindre tid.
- **Själen**  
Din Livsvision – Vad är viktigt för dig i ditt liv, i arbetet och privat?  
Årshjulet för 2012 – Vad vill du få ut av det kommande året?

### Dagsprogram:

En av de största fördelarna med att hålla kursen i Kerala är att vi där får möjlighet att njuta av den vackra miljön, annorlunda kulturen och den hälsosamma maten. Varje dag får du träffa din ayurvediska doktor och de behandlingar som ordinerats är skräddarsydda utifrån dina personliga behov. Du får möjlighet att varva ned och verkligen vara närvarande i nuet. Därutöver erbjuds härligt umgänge med intressanta och färgstarka kvinnor från både Sverige och Danmark.

06.00 – 06.50 Morgonpromenad genom fiskebyn

07.00 – 08.00 Pranayama & Meditation.

08.00 – 14.00 Två timmars ayurvediska behandlingar med start kl. 8, 10 eller 12. Du har samma behandlingstid varje dag och samma terapeuter.

15.30 – 17.00 Hatha Yoga. Finns både för nybörjare och mer avancerad

17.30 – 20.00 Workshop.

20.00 - Middag



### Veckoprogram

#### Onsdag 4 januari:

Välkomstdag med introducerande workshop.

#### Torsdag 5 januari:

Workshop på temat Kroppen. På vilket sätt kan ayurveda hjälpa oss att må bättre och bli starkare?

#### Fredag 6 januari:

Workshop på temat Hjärtat. Vad händer när vi blir medvetna om våra projiceringar/skuggor?

#### Lördag 7 januari:

Workshop på tema själen. Hur kan vi med hjälp av Årshjulet bli bättre på att nå dit vi vill?

#### Söndag 8 januari:

Tyst dag. Workshop på temat Hjärnan. Hur kan vi bli mer framgångsrika och nå våra mål?

#### Måndag 9 januari:

Shopping från 14.00 – 17.30. Workshop med fokus på Kroppen. Hur ska vi leva för att må bra?

#### Tisdag 10 januari:

Workshop på temat Hjärnan. Hur kan vi optimera vår kommunikation?

#### Onsdag 11 januari:

Utflykt från kl 14.30. Ingen workshop.

#### Torsdag 12 januari:

Avslutande workshop på temat Själen. Sammanfattning av veckan och därefter härlig avslutningsmiddag!





Unna dig en nystart till både kropp och själ

## Njut av underbara Indien

Om du vill kan du förlänga din resa. Enjoy Travel sätter gärna samman ett program efter dina önskemål, men vi erbjuder också utflykter och shopping i Kerala.



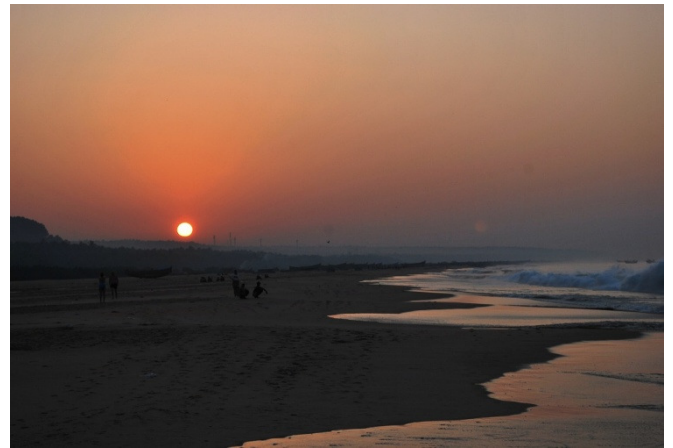
Vi besöker en lokal skola och lämnar leksaker, pennor, ris och bönor. Barnen är fattiga och kommer från den lilla fiskebyn i närheten.



Runt resorten finns många små skrädderier som syr upp kläder och andra textilier till låga priser.



Sola och bada på den milslånga stranden—eller njut av färsk frukt. Mango, papaya, kokosnötter och bananer.



Vi njuter av både soluppgång och solnedgång. Morgonpromenaden går längst stranden och igenom fiskebyn.



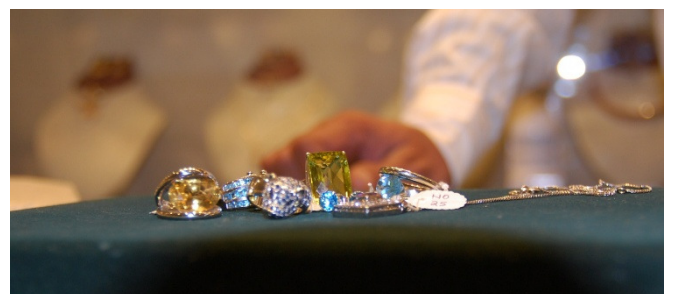
Passa på att besöka någon lokalmarknad och ta del av det färgstarka folklivet.



Passa på att delta i en kort matlagningskurs utan extra kostnad.



De som vill kan boka fotmassage—skönt och hälsosamt.



För de som så önskar finns mycket bra shopping, både runt vår resort och i den närbelägna staden. Smycken brukar vara populära, eller varför inte skaffa nya glasögon?