

”Må Bra” på Koh Lanta, 17 – 24 april 2010.

En vecka full med personlig utveckling, yoga, meditation, god mat och sköna möten i härlig värme och miljö.

Nu är vi redo för vår kurs i Thailand på natursköna ön Koh Lanta. Vi fyller en vecka med aktiviteter där Du står i fokus såväl, fysiskt, psykiskt som själsligt, samtidigt som du får gott om egen tid att njuta av Koh Lanta, de vackra stränderna, det härliga vattenet och de gröna områdena på egen hand.

Vi bor på underbara Lanta Resort, www.lantaresort.net som ligger direkt på Pra Ae Beach. I priset ingår del i dubbelrum enligt prislistan nedan. Om du vet vem du vill dela rum med ange det i din anmälan. Det finns också möjlighet att för tillägg bo själv i ett rum.

Varje morgon kl 06.30 kliver vi i en Long Tail Boat som i soluppgången tar oss till vårt Yogapass, när vi kommer tillbaks serveras frukost på strandrestaurangen. Efter frukosten startar vi förmiddagspasset i personlig utveckling.

Personlig utveckling är en ständig process. Hur du väljer att utvecklas påverkar dig och alla dina relationer. Ofta styrs vi av gamla minnesbilder och agerar efter ett invariant mönster snarare än att forma något nytt. Under veckan lär du dig stärka din självkänsla, inventera relationer, ta reda på din längtan och vision samt vilka strategier du behöver ha för att nå dit.

Priser:

Där det ingår boende, frukost, eftermiddagsfika, kurs inkl. kursmaterial, yoga, meditation och transport till och från yogan med Long Tail Boat.

Superior Bungalow	13 063 SEK, vid boende själv tillkommer 2 188 SEK
Deluxe Bungalow	14 375 SEK, vid boende själv tillkommer 3 500 SEK
Superior Hotel	14 988 SEK, vid boende själv tillkommer 4 113 SEK
Deluxe Hotel	15 950 SEK, vid boende själv tillkommer 5 075 SEK

För dig som har eget boende på Koh Lanta kostar kursen 9 750 SEK

Flyg och transport till och från Koh Lanta tillkommer. För transporten till och från ön hjälper vi gärna till att boka.

Det finns fler sätt att flyga till Koh Lanta. Med charterflyg kan du flyga direkt till Krabi från t ex Stockholm www.ving.se, www.apollo.se, www.fritidsresor.se.

Med reguljärflyg med mellanlandning och flygbyte i Bangkok kan du flyga t ex med www.tahiairways.se, sas.se.

Mer om Koh Lanta hittar du på www.lanta.se

Vid frågor är du välkommen att kontakta Rickard Carlsson på +66 843 68 28 63 eller rickard@i-coach.nu