

FÖLJ MED TILL BALI
"GUDARNAS Ö" PÅ EN UNIK
YOGA- & TRÄNINGSRESA
13-22 MARS 2020



*"Ge dig tid, inspiration och övningar för ett mer kvalitativt liv.
Öka dina insikter i vilka val du själv kan göra för att leva i harmoni
och glädje. När du kommer hem hoppas vi att du fortsätter
att rida på vågen av energi i riktning mot en hållbar livsstil."*

CECILIA BELIN & JOHANNA KÄLLSTRÖM

YOGA & TRÄNA PÅ BALI

13-22 MARS 2020



FÖLJ MED TILL BALI

"GUDARNAS Ö" PÅ EN UNIK

YOGA- & TRÄNINGSPRESA

13-22 MARS 2020

*D*en här gången har vi valt den plats som balineserna kallar "Gudarnas Ö". Ön med sin vackra natur, sin spirituella atmosfär och sitt magiska skimmer lockar människor i en salig blandning från jordens alla hörn; yogis, hipsters och surfare bland många andra.

Nu har vi hittat tre fantastiska platser för vår retreat; **Canggu, Ubud och Uluwatu.**

Här på Bali får du en välbehövlig paus från vardagslivet och kan istället fokusera på din fysiska, mentala och själsliga hälsa.

Du får tid att reflektera över livets väsentligheter och inspireras att fylla på energi för kropp och själ.

Detta gör du tillsammans med en grupp likasinnade i en magisk omgivning; långa bländvita stränder, skummande hav och frodig djungel.

Yoga, styrke- och konditionsträning

Retreaten erbjuder en kombination av fysisk träning med styrka, hållningsträning och konditionspass samt yoga med flöden, stretch och meditation.

Vi tränar två gånger per dag indelat i morgon- och eftermiddagspass. Mellan träningspassen finns gott om tid att koppla av.

Följ med oss på denna unika resa och ge dig möjligheten att inspireras till mer medvetna val för din hälsa på alla plan.

Väl mött önskar

Cecilia Belin & Johanna Källström

CECILIA BELIN & JOHANNA KÄLLSTRÖM

YOGA & TRÄNA PÅ BALI

13-22 MARS 2020

VI BOR OCH TRÄNAR PÅ TRE MAGISKT VACKRA PLATSER

CANGGU fredag 13/3 – måndag 16/3

På fredag startar retreaten i trendiga Canggu som består av små byar med vägar som leder ner till en gudomlig strand för bad och surfing. På väg ner till stranden finns fik, restauranger och butiker. Canggu är känt för den avslappnade atmosfären och sköna balansen mellan västerländskt och balinesiskt. Här samlas hipsters och healers på vegorestaurangerna och vid soluppgången kan man se surfare som väntar in första vågen på stranden. Vi bor i stor charmig villa med pool, nära stranden och restauranger.

UBUD tisdag 17/3 – torsdag 19/3

På tisdag tar vi oss vidare till Ubud, även kallad Balis hjärta. Ubud ligger i höglandet omgivet av rismarker och frodig djungel och det är inte osannolikt att du väcks av idiofonernas vackra klingande.

Staden är centrum för öns kulturskatter och gamla hinduiska tempel. Här kan du njuta av smakfulla lokala specialiteter till din middag. Du hittar allt från små lokala gatukök till fina restauranger i staden.

Hela Ubud är full av yoga, alternativa typer och små holistiska butiker och caféer. Många vallfärddar till Ubud för dess magiska stämning.

Vi bor i egen stor villa och vår privata kock ser till att den härliga frukostbuffén är klar efter morgonens träningspass och att middagen serveras i solnedgången efter yogan.

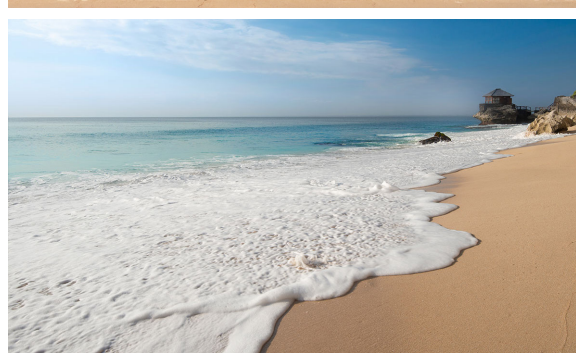
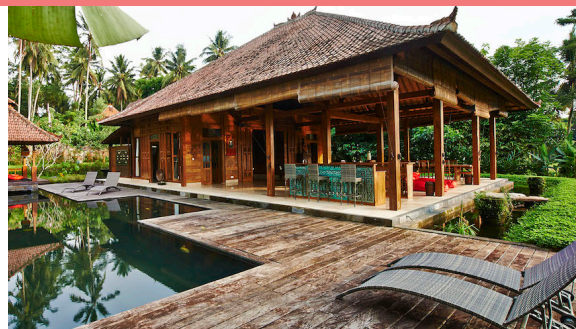
ULUWATU, LYXIGT RESORT & SPA

fredag 20/3 – söndag 22/3

Vi avslutar på den lyxiga Ayana Resort and Spa, som ligger 8 km från centrala Jimbaran och erbjuder lyxiga rum med utsikt över resortens privata stränder i Jimbaranbukten. Resorten ligger i en 90 hektar stor tropisk trädgård, på en klippa 35 meter över havet.

Här kan du också unna dig bland annat massage i resortens spa och vill du röra på dig utöver dagens träningspass och yoga har du tillgång till tennisbana, ett fitness-center och puttingbana.

Ayana Resort har många restauranger och på restaurangen Padi, som omges av lotusdammar, serverar man internationella favoriter och en daglig frukostbuffé under bar himmel.



YOGA & TRÄNA PÅ BALI

13-22 MARS 2020



Morgon- och eftermiddagsklasser under retreaten

Morgonpassen innehåller lite mer utmanande övningar för att stärka kroppens hållningsmuskler och förbättra konditionen. Det ger ökad kunskap och medvetenhet om hur viktig hållningen är för att må bra och hitta balans och helhet i träningen.

Det blir även konditionsträning för att få upp pulsen och känna de härliga fördelarna det har för kropp och sinne.

Eftermiddagspassen har fokus på yoga och djup avkoppling. Varje dag avslutar vi med olika yogaflöden, stretch- och andningsövningar samt meditation. Det blir tid att stanna upp och observera, att känna in, uppleva övningarna, möta dig själv och reflektera.

Vi som håller i yoga/träningsresan

Cecilia Belin är yogalärare och fysioterapeut. Cecilias perspektiv på träning är att inspirera till övningar för att öka din medvetenhet om din kropp, ditt sinne och själ.

Cecilia håller också inspirationsföreläsningar om hälsa, bland annat hur kosten och återhämtningen påverkar ditt liv och hur du håller dig frisk och pigg.

Johanna Källström är personlig tränare och yogalärare. Johanna Källström är mediasäljaren som mitt i livet sadlade om och började jobba med träning. Hon driver nu bootcamp-grupper på Östermalm och i Vasastan i Stockholm. Johanna är utbildad till personlig tränare, kostrådgivare samt yogalärare med en stor passion för hälsa i alla dess former. Johannas klasser är fulla av energi, träningen är tonande med en mix av kondition och styrka, alltid med det individuella resultatet i fokus!

Nyckelord för retreaten är yogaflöden, styrka/hållningsträning, konditionsträning, rörlighetsövningar, andningsövningar, meditation, reflektion & observation.



CECILIA BELIN & JOHANNA KÄLLSTRÖM

YOGA & TRÄNA PÅ BALI

13-22 MARS 2020

BETALNINGSVILLKOR & PRAKTISK INFORMATION

DET HÄR INGÅR

- **Två pass per dag**

(morgon: hållningsträning/styrka/kondition, eftermiddag – yoga/meditation/återhämtning), totalt 17 pass.

- **Nio övernattningar**

Del i dubbelrum inklusive frukost och lunch eller middag i Canggu och Ubud, frukost på Ayana Resort

- **Transfer tur & retur flygplats** för er som bokat rekommenderad flight

ANMÄLAN & PRIS

Intresseanmälan skickas till cecilia@ceciliabelin.se.

Bokningsbekräftelse skickas sedan till dig via epost.

Pris: 19 900 kr per person.

Anmälningsavgift: 4 900 kr som betalas senast 10 dagar efter att du erhållit din bokningsbekräftelse.

Betalning: Betalning görs till bankgiro 5085-7143, Cecilia Belin AB.

Skriv ditt namn samt **Bali 2020** som meddelande. Kvitto skickas via epost så fort betalningen registrerats.

Anmälan är bindandet (läs mer under rubriken "Regler för avbokning").

Faktura för slutbetalning om 14 600 kronor skickas till dig via epost och ska betalas senast 30 september 2019 eller enligt överenskommen avbetalning.

YOGA- OCH TRÄNINGS- RETREATEN BÖRJAR FREDAG DEN 13 MARS KL 15

På fredagseftermiddagen startar vi retreaten kl 15.00. Vi får tid att närmare bekanta oss med varandra och på kvällen har vi vårt första yogapass till solnedgång.

FÖLJANDE INGÅR INTE

- **Flygresan** bokar och bekostar du själv. Maila: cecilia@ceciliabelin.se för information om rekommenderad flight.

- **En måltid** ingår inte i Canggu och Ubud. **Lunch och middag** ingår inte på Anaya Resort. Det är dock billigt och mycket prisvärt att äta ute och det finns en mängd härliga restauranger och caféer i närheten.

KORTA FAKTA OM BALI

Antal invånare: 4.2 miljoner

Huvudstad: Denpasar

Yta: 5 780,06 km

Språk: Balinesiska och Bahasa

Världsdel: Asien

Valuta: Indonesiska Rupiah (IDR)

Tidszon: UTC + 8 timmar

Religion: Hindusim

VISUM

Du behöver inte ansöka om turistvisum.

VACCINERING

Inför resan kan du behöva skydd mot vissa sjukdomar. En individuell rekommendation får du vid ett besök på en vaccinationsmottagning.



YOGA & TRÄNA PÅ BALI

13-22 MARS 2020



FORTS.

BETALNINGSVILLKOR & PRAKTISK INFORMATION

FÖRSÄKRINGAR

Vi som arrangörer har **ingen** grupp- eller individförsäkring för deltagarna för träningsresan/yogaretreaten. Du omfattas med andra ord inte av någon kollektiv eller individuell försäkring av oss som yoga- och träningarrangör. Du är alltså själv ansvarig för ditt individuella försäkringsringsskydd; exempelvis reseförsäkring i samband med förlorat bagage, personskada i samband med träning, sjukförsäkring vid eventuellt behov av läkarvård osv. Kontakta ditt försäkringsbolag för att informera dig om vilken typ av försäkringskydd du för närvarande har och om behovet av att teckna en tilläggsförsäkring.

VALUTA

Den indonesiska valutan heter rupiah (IDR). På www.riksbank.se kan du alltid se den aktuella kursen för både amerikanska dollar och svenska kronor. Vi rekommenderar att du tar med lite amerikanska dollar i kontanter som du vid ankomsten kan växla på ett officiellt växelkontor. Vanliga kreditkort som Visa och Mastercard fungerar, likaså finns det uttagsautomater (ATM) i alla städer. Kreditkort används på hotell, många restauranger och butiker, men inte på små lokala marknader.

*Vi ser fram emot att göra
detta till en magisk resa för dig*

Namasté och varmt välkommen!

Cecilia & Johanna

**KONTROLLERA ATT
DITT PASS ÄR GILTIGT
MINST SEX MÅNADER**

REGLER FÖR AVBOKNING

Anmälningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom anmälningsavgiften. 89 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta din plats till någon annan person.

KONTAKTINFORMATION

CECILIA BELIN AB

org nr 559047-6262
Nordenflychtsvägen 76,
11217 Stockholm,
Telefon: +46 (0)708 71 05 50
Epost: cecilia@ceciliabelin.se
www.ceciliabelin.se
Facebook: *Cecilia Belin AB*
Instagram: *cecilia belin*

JOHANNA KÄLLSTRÖM

Telefon + 46 (0)70 373 18 85
Epost: johannaskallstrom@gmail.com
Facebook: *Johanna Källström*
Instagram: *johannakallstrom1*