

MALLORCA RETREAT 5-9 MAJ 2021

Personlig utveckling i inspirerande miljö

Följ med på vårens "måste" retreat på ljuvliga Mallorca. Vi lovar energifyllda dagar i vacker miljö, intressanta föreläsningar, nya kunskaper, prova-på tekniker och givande möten med likasinnade. Ett fantastiskt tillfälle att satsa på Dig själv - så ett frö till en nystart - för att öka ditt välbefinnande och bli mer av den Du vill vara.

Tillsammans med vägledaren Tomas Gunnarsson och livsinspiratören Inger Hansson och hälsoinspiratören Ann-Sofie Pippi Karlsson, utlovas minnesvärda dagar på den magiska ön Mallorca.

Retreaten bjuder på inspirerande föreläsningar med övningar individuellt och i grupp, kryddat med inslag av fysisk träning.



Vi bor på fina Finca Hotel Rural Es Turó **** som ligger i Ses Salines på Mallorcas sydöstra kust. Till staden med samma namn är det 2,5 km.



TOMAS GUNNARSSON (TG)

Den mycket folkära föreläsaren och författaren som på ett inspirerande och pedagogiskt sätt visar hur man tränar sitt psykologiska immunförsvar, för att öka sitt välmående och på kuppen bli en bättre vän, kollega, partner, förälder, ja, helt enkelt en bättre medmänniska!

ANN-SOFIE PIPPI KARLSSON (AK)

En av Sveriges ledande inspiratörer inom träning och hälsa. Med fokus på glädje och enkelhet sprider hon sin energi om att älska rörelse i alla dess former som får oss att må bättre i både kropp och själ.



INGER HANSSON (IH)

Den som lyssnat på Inger Hansson kommer alltid att minnas henne. Hon berör på ett genuint och inspirerande sätt, med både skratt och allvar. Hon sår frön omkring sig som får oss andra att växa. Att hon vann det Stora Talapriset 2013 är inte förvånande, inte heller att hon är nominerad i år igen.

PROGRAM MALLORCA RETREAT 5-9 MAJ

ONSDAG Ankomst med gemensam middag - uppstart

TORSDAG Morgonyoga (AK), jogging, cykling
08.00-09.00 Frukost
09.00-13.00 Öka ditt psykologiska immunförsvar (TG)
Bli kompis med din hjärna (TG)
Pippi power - hälsa för livet (AK)
13.00-14.00 Lunch
14.00 -18.00 Konsten att säga Nej - att sätta gränser (TG).
Kommunikation i världsklass (TG)
Våga mer, än du törs Del 1 (IH)
Hur du hanterar gnällspikar och energitjuvar(TG)
19.00 Gemensam middag



FREDAG Morgonyoga (AK), jogging, cykling
08.00-09.00 Frukost
09.00-14.00 Utflykt till stranden Es Trenc med lunch på
Cassai Gran Café & Restaurant i Ses Salines
14.30-18.00 Hur du hanterar kritik och anklagelser (TG)
Microvanor - Vanor som består (AK)
Våga mer, än du törs Del 2 (IH)
19.00 Gemensam middag

PROGRAM MALLORCA RETREAT 5-9 MAJ

- LÖRDAG** Morgonyoga (AK), jogging, cykling
- 08.00-09.00 Frukost
- 09.00-13.00 Gå som vinnare ur motgångar (TG)
Jag älskar mig, om vikten av förlåtelse
och återhämtning (AK)
Våga mer, än du törs Del 3 (IH)
Gruppsammansättningar och
grupp kulturer (TG)
- 13.00-14.00 Lunch
- 14.00-17.00 Skapa blomstrande relationer (TG)
Våga mer, än du törs Del 4 (IH)
Gå som vinnare ur motgångar (TG)
Gör din egen energideklaration (TG)
- 18.30 Gemensam middag på
Cassai Beach House vid havet i
La Colonià Sant Jordi
- 21.30 Avslutning



- SÖNDAG** Morgonyoga (AK), jogging, cykling
- 08.00-09.00 Frukost
- 09.00- Hemfärd

MALLORCA RETREAT 5-9 MAJ 2021

PRIS:

14.900 kr inkl moms i delat dubbelrum

Enkelrumstillägg: 3.600 kr inkl moms.

Anmälningavgift 4.000 kr (delbetalning av 14.900 kr) betalas när du fått en bekräftelsen för att säkra din plats.

Slutbetalning av resterande 10.900 kr (alt 14.500 kr vid enkelrum) sker 90 dagar före avresa.

För avbokningsvillkor se www.tomasgunnarsson.se



VAD INGÅR?

Övernattning på Finca Hotel Rural Es Turó****

4 nätter ons-sön i delat dubbelrum.

(Boendet är i dubbelrum med en stor dubbelsäng, 180cm).

Frukost, lunch och middag inkl en måltidsdryck enligt program.

Transport vid utflykt.

Daglig yoga, jogging, cykling

Alla föreläsningar under alla dagar.

VAD INGÅR INTE:

Eventuellt enkelrumstillägg

Flygresa

Transfer till/från Finca Hotel Rural Es Turó*

Avbeställningsskydd

Egen reseförsäkring.

MALLORCA RETREAT 5-9 MAJ 2021

VÄRT ATT KÄNNA TILL:

Vi försöker sätta samman så dynamiska grupper som möjligt varför det är av vikt att vi blandar både kön och åldrar. Tveka inte att boka din resa ensam, vi kommer att se till att alla inkluderas i gruppen.

Vi kommer att kunna ta emot max 25 personer.

Viktigt att notera, denna retreat är inte inriktat på terapeutiskt arbete, utan fokus ligger på nuet och framåt. Har man psykiska sjukdomsdiagnoser eller psykiska besvär som kräver terapi, är alltså detta retreat inte något för dig. Vi arbetar utifrån ett coachande och inspirerande perspektiv med etablerad kunskap och forskning som grund, samt egna erfarenheter.

Väl medvetna om Covid-19 eller liknande pandemier så gäller avbokning i enlighet med de avbokningsvillkor som du finner på vår hemsida. www.tomasgunnarsson.se

BOKNING SKER GENOM:

<https://www.trippus.net/mallorca>

Bokningen är bindande efter att vi bekräftat plats till er. Vi samarbetar med La Paloma Event som handhar landarrangemanget. Frågor om programmet, kontakta Martina Holm:

martina@tomasgunnarsson.se

FLYG OCH TRANSFER*:

Flyg bokas själv, de bolag som flyger direkt till Mallorca är SAS, Norwegian eller Ryanair (från Göteborg) i dagsläget. Det finns även andra alternativ via olika flygplatser i Europa, kontakta din lokala resebyrå tex Ticket för att boka en resa.

Transport från flygplatsen till Finca Hotel Rural Es Turó (ca 35-45 min) kommer i största möjligaste mån att samordnas till självkostnadspris för dem som kommer på samma flyg. Uppskattar då kostnaden till ca 20-30 euro per person.