

ZANZIBAR

19 – 29 november 2016



Hjärtats lust och längtan

en retreat med *Kajsa Ingemarsson* och *Lisa Rislöw*

Den här är resan för dig som vill utvecklas på djupet, och samtidigt finna din skapande kraft i nya rörelser tillsammans med andra. I samtal, meditationer och lekfulla övningar kommer vi att utforska hjärtats lust och längtan. Dina behov står i centrum samtidigt som gruppens gemenskap och trygghet är basen för det vi gör.

Vårt hotell, femstjärniga resorten Baraza, är precis så magiskt vackert och lyxigt som du drömmer om. För att du ska kunna slappna av och fokusera helhjärtat på det du kommit för, är allt inkluderat i resans pris. Vi bor i stora villor nära en bländvit sandstrand invid den Indiska oceanen, äter ljuvlig mat, dricker färskpressade fruktdrinkar, solar, badar och låter oss varsamt väckas till liv med färg, skönhet och sinnliga upplevelser. Den som vill får chans att snorkla och en annan dag möter vi vardagslivet i byn Bejewu. I den vackra och vilsamma miljön kommer du också att ha gott om tid för stillhet och reflektion. När du återvänder hem gör du det fylld av kraft, inspiration och nya insikter. Att du fått nya vänner vågar vi också lova.

"Åk om du har möjlighet, det är magiskt på alla sätt!"
deltagare, 2015

Om resans syfte och innehåll:

Målet med den här retreaten är att hjälpa dig utforska vad som är ditt hjärtas lust och längtan. För att kunna göra det använder vi oss av olika metoder, som föreläsningar, samtal, meditationer, stillhet och övningar. Det lekfulla är en viktig del av resans innehåll, och vi använder både färg, form, ord och rörelse för att aktivera den kreativa kraften. Vi rör oss mellan djupt allvar och fnissig lek, allt med syfte att expandera i oss själva.

På resan är du en aktiv deltagare och medskapare av dina egna upplevelser, och du deltar i alla gemensamma aktiviteter, men vi vet också att du behöver mycket tid för dig själv för att integrera det du är med om, och det finns därför gott om tid för stillhet och egna reflektioner.

Om dig:

Vi tror att du tidigare har arbetat med din personliga utveckling på olika sätt, och att du nu söker ytterligare fördjupning. Du känner dig lockad av tanken på att finna din dolda potential, men också att utforska vad som hindrar dig från att nå dit. Du vill utvecklas i en gemenskap, och tillsammans med andra hitta nya kreativa uttryck för den du är. Kanske har du ett arbete eller annan plattform i livet som du upplever som meningsfull, samtidigt som du längtar efter att komma i djupare kontakt med din skapande kraft. Kanske är du egen företagare eller på väg att bli. Förmodligen har du läst, eller är nyfiken på, Kajsas böcker i trilogin om Hjärtats väg.

Om Kajsa och Lisa:

Kajsa Ingemarsson är författare, föreläsare och inspiratör inom området personlig utveckling. 2015 avslutade hon *Hjärtats väg*, sin banbrytande trilogi om människans dolda potential. Hon har tidigare lett ett flertal mycket uppskattade retreatar utomlands såväl som i Sverige.

Lisa Rislöw har tidigare arbetat inom marknadsföring, men är idag verksam som konstnär. Hon håller också kurser i olika former av kreativt skapande, främst måleri. Lisas sätt att leda är lekfullt och kreativt, och liksom Kajsa har hon under många år lett grupper i meditation och utvecklande samtal.

Årets retreat på Zanzibar är den tredje som Kajsa och Lisa leder tillsammans.



Röster om tidigare resor:

"Hela resan har varit gudomlig, så komplett och hel, i allt. Samtalen, mötena, skratten, meditationerna, målandet, lekarna, dansen, sångerna, vackra dikter och berättelser. Hemliga överraskningar hela tiden. Så perfekt att inte fått ett schema i förväg. Det blev ju julafton varje dag."

"Så många frön som såddes på Zanzibar, inre processer som tagit fart på nytt, gammalt som steg till ytan, nytt som blommor. Tack! Från djupet av mitt hjärta!"

"Att resa till Zanzibar med Lisa och Kajsa var underbart! Vartefter dagarna gick spred sig ett lugn och en harmoni i mitt väsen. Baraza är det finaste hotell jag bott på, maten och personalen var fantastisk! Kan med stor värme rekommendera denna resa!"

"Jag kom hem. Mer lugn. Mer tydlig. Mer hel. Att omge sig med kloka, roliga och härliga kvinnor är det bästa du kan göra när du behöver helas. Hotell Baraza var en absolut dröm. Faktum är att hela resan var en dröm!"

"En resa som blir svår att toppa!"

"En sagolik resa ... Med mig hem fick jag en nytändning i min kreativitet, inspirerande nya bekansksaper och ett stort lugn i kropp och själ."



FAKTA OM RESAN

Tid:

19 – 29 november 2016

Plats:

Baraza Resort & Spa på Zanzibars östkust. Ett femstjärnigt och *mycket exklusivt* all inclusive-boende precis vid stranden av Indiska oceanen. Baraza är utnämnt till *ett av världens 25 bästa hotell* på Tripadvisor.

Boende:

Vi bor två och två i rymliga, vackra villor med varsitt stort sovrum och eget badrum. Varje villa är 180 kvadratmeter, luftkonditionerad, har gemensam lounge, insynsskyddad veranda samt egen privat liten pool.

Flyg:

Vi flyger från Arlanda med Qatar Airways, byte i Doha.

Avresa från Arlanda 19 november kl 23.10, ankomst Zanzibar 20 november kl 14.40

Avresa från Zanzibar 28 november kl 17.20, ankomst Arlanda 29 november kl 05.30

Obs! Preliminära tider

Reseledare och arrangör:

Kajsa Ingemarsson och *Lisa Rislöw*, se weblänkar nedan för mer info.

Resan är utformad i samarbete med *Sujit Shah* på *The Zanzibar Collection*.

Aktiviteter:

Retreaten är en gruppresa där fokus ligger på de aktiviteter reseledarna håller i. Det finns inget fastlagt schema i förväg, det skapas av Lisa och Kajsa vartefter beroende på gruppens sammansättning och behov.

Gruppen:

Det här är en exklusiv retreat och antalet deltagare är starkt begränsat. Gemenskapen är en betydelsefull del av resan, och som deltagare är du med i de aktiviteter som Lisa och Kajsa håller i. Det är en fördel om du har läst böckerna i Kajsas trilogi om *Hjärtats väg* samt har någon tidigare erfarenhet av att arbeta med din personliga utveckling, men det är inget krav. Nyfikenhet, flexibilitet och en öppen attityd ser vi däremot gärna hos våra deltagare!

Ingår:

Flygresor enligt ovan, transfer på Zanzibar, åtta nätter på femstjärnigt hotell, två utflykter samt gemensamma gruppaktiviteter ledda av Lisa och Kajsa.

Frukost, lunch, afternoon-tea och middag samt alla drycker ingår i priset. Allt är av mycket hög kvalitet.

Övrigt:

Baraza har ett ljuvligt spa där du som deltar i resan kan boka behandlingar med 10% rabatt. Det går bra att promenera eller låna en cykel och ta en tur längs den långa stranden. Mot några dollar i dricks kan du under ebb gå ut till revet tillsammans med en lokal fiskare som visar dig det marina djurlivet. En häftig upplevelse!

Enklare souvenirer finns att köpa kontant i små butiker utmed stranden. På hotellet finns en fin presentshop som tar kort.

Pris:

36.800 kr

Tack vare fantastiskt samarbete med vår researrangör kan vi erbjuda allt detta – flyg, femstjärnigt boende med all-inclusive, 8 dagars retreatverksamhet med två kursledare, utflykter etc – till ett *mycket kraftigt rabatterat pris*. Jämför gärna med priser på nätet!

Tillkommer:

Visum, kostnad 500 kr, beställs på Tanzanias ambassad eller via post, se ambassadens hemsida. Turistskatt på 8 USD betalas till hotellet vid utcheckning. Dricks till personalen. Man betalar ingen dricks under vistelsen på hotellet, men vi samlar ihop från gruppen när vi åker. Hur mycket bestämmer du själv, men räkna med några hundralappar.

Att tänka på:

Att beställa visum i tid. OBS! Glöm inte att passet måste vara giltigt minst 6 månader efter hemkomst.

Bonus:

Ju tidigare du anmäler dig, desto större är chansen till ett extra lyxigt sovrum med grand lit, egen veranda, klädkammare och magnifikt badrum. Hur många som är garanterade ett sådant rum beror på antalet deltagare.



Anmälan:

För att kunna planera resan på bästa sätt behöver vi din intresseanmälan snarast. Anmälan blir giltig, och du är garanterad plats, från den dag du betalar anmälningsavgiften. Observera att antalet deltagare är begränsat och att det är först till kvarn som gäller.

Anmälan görs till Lisa Rislöw, lisa@rislow.se tel: 0709 720 242.

Anmälningsavgift:

10 500 kr betalas vid anmälan och är inte återbetalningsbar vid eventuell avbokning. Resterande kostnad betalas senast 14 dagar innan avresa. Anmälan blir giltig från den dag du betalar anmälningsavgiften

Avbeställningsvillkor:

Vid avbokning tidigare än 30 dagar innan avresa debiteras 30% av hela resans kostnad. Vid avbokning senare än 30 dagar innan avresa debiteras fullt pris.

Försäkringar och vaccination:

Varje deltagare är själv ansvarig för att teckna eventuell reseförsäkring. Reseförsäkring och avbeställningsskydd kan du teckna genom din bank eller försäkringsbolag. För den här resan finns just nu inga speciella krav på vaccinationer, men vill du vara extra säker rekommenderar vi dig att kontakta närmsta vaccinationscentral i god tid inför resan.

Speciella önskemål:

Om du har speciella önskemål eller medicinska problem är det bra om du tar kontakt med oss innan.

Frågor:

Har du frågor om resan är du hjärtligt välkommen att kontakta oss via mail eller facebook. lisa@rislow.se eller info@kajsaingemarsson.nu

Informationsträff:

Den 6 september, kl 18.00 ordnar vi en informationsträff i Stockholm för dem som är nyfikna och vill veta mer om resan. Obligatorisk anmälan till Lisa Rislöw!

Länkar:

Lisa Rislöw
<http://www.withlovelisa.se>

Kajsa Ingemarsson
<http://kajsaingemarsson.nu>

Vårt hotell Baraza på Zanzibar
<http://baraza-zanzibar.com>

Vår Resebyrå. Afrikan Safari Company
<http://africansafari.se>

Tanzanias Ambassad för visum
<http://www.tanemb.se>

Varmt välkommen!

önskar

Kajsa och Lisa

