



Odladina fulla potential!

*Inspiration och utveckling med Christina Bendel
& Elenore Bendel Zahn*

18-22 april 2012

En kurs full av njutning, kreativt skapande, utveckling, smakexplosioner och massor av inspiration. Här får Du redskap till medveten närvaro och nya steg för kropp och själ!

I denna underbara natur bland olivlundar och porlande bäckar kan Du finna Din kraft och Dina resurser.

Vi mediterar, gör inre resor med hjälp av hypnos, skapar bilder från vårt inre, dansar och gör yoga. Du får kunskap om vad Din kropp behöver för att hålla sig frisk, vital och i toppform med bl.a. naturlig nutrition, rena råvaror och raw food.

Ge Dig själv de där dagarna Du längtat efter i en ljuvlig miljö, lugn atmosfär och god mat.
Nycklar till nya steg i livet!

Vi ger Dig redskap till att odla Din fulla potential!

För ytterligare information kontakta elenore.b.zahn@hotmail.com eller christina.bendel@resursbalans.se



Odling din fulla potential

Max 8 deltagare

Vi erbjuder Dig denna kurs för ett par dagar fyllda av möjligheter. De inre resorna och de olika kreativa uttrycksätten står i perfekt balans med ett nytänkande och inspirerande sätt att förhålla sig till sin kropp genom holistisk hälsa.

Vill du ha ett liv fyllt av vitalitet, kreativitet och kraft? Då är detta något för dig!

I Andalusien mitt emellan Malaga och Ronda ligger den underbara lilla kursgården Casa Acequia www.casa-acequia.se. I denna lugna dal mellan byarna Algodonales och Zahara de la Sierra ringlar den smala floden Rio Guadalete sig fram. Vattnet är gränsen till Parque Natural de Grazalema, en av de vackraste naturparkerna i södra Spanien.

Vi rekommenderar dig varmt att stanna någon extra dag för reflektion, vila och utflykter. Vi kan organisera ridtur (för ridkunniga) bland olivlundarna, vandringar, vinprovning eller olivoljeprovning.

I mån av tid, under kursdagarna eller under dina extra inbokade dagar, kan du även boka enskild konsultation & behandling med Christina Bendel, personliga tips inom naturlig hälsa och nutrition av Elenore Bendel Zahn och massage av Karin Eliasson.

Kostnaden är 10,500 kr. I detta ingår kursdagar fyllda av utveckling och kärlek, helpension med tre-rättersmiddagar inklusive vin, del i härliga dubbelrum, fri tillgång till färsk frukt och dryck samt fantastiska vyer och omgivningar.

Vi ser fram emot Din anmälan!



Christina Bendel
Hypnosterapeut, Sjukgymnast
www.Resursbalans.se



Elenore Bendel Zahn
Raw Food & Nutritioncoach
Trädgårdsmästare & Mathantverkare
www.Earthsprout.org

Villkor

Anmälan och betalningsvillkor

Skicka ett mail till elenore.b.zahn@hotmail.com med en intresseanmälan. Denna bekräftas sedan genom inbetalning av anmälningsavgift, 1000kr. Kontouppgifter får du vid din intresseanmälan.

Var noga med att ange avsändare på betalningen så att vi kan skicka en bekräftelse av anmälan till dig via mail. Om en avanmälan skulle ske betalas ej denna avgift tillbaka om det inte finns läkarintyg.

Det resterande kursbeloppet faktureras till dig cirka 6 veckor innan kursstart. Vid avanmälan senare än 5 veckor innan kursstart betalas endast halva kursavgiften tillbaka. Detta gäller vid uppvisande av läkarintyg och även vid Force Majeure.

Sista anmälningsdag är den 7 mars. Då kommer vi skicka ut en bekräftelse till er om att kursen blir av och vi ber er att boka flygbiljetter först då. Skulle kursen bli inställd återbetalas ej flygbiljetter köpta före sista anmälningsdatum.

Försäkring

Du som kursdeltagare ansvarar för att ha en giltig reseförsäkring under din vistelse i Andalusien. Denna är viktig eftersom Casa Acequias försäkring endast täcker incidenter på just kursgården.

Hälsa

Denna kurs vänder sig till dig som är vid god hälsa och söker nya sätt att stärka sig själv, sin kropp och sitt sinne. Informera oss om du har någon sjukdom som hindrar dig från att delta i alla kursens moment så att vi kan ha en dialog om detta vid din anmälan. Detta är för din och allas trygghet.

Transport

Vi rekommenderar dig att flyga till Malaga och därefter hyra bil, ta bussen till Rhonda eller Algodonales eller förboka taxi till kursgården. När vi vet allas ankomsttider kan vi samordna en större taxi för upphämtning på flygplatsen. Hör av dig om du är intresserad av detta. Resa och transport ingår ej i kursavgiften, däremot ett härligt bemötande då du kommer fram!

En exempeldag

Dag 2-4

07.30 Tea time

Vi ses upp på terrassen för att njuta av soluppgång och värmande té.

08.00 Morgonyoga

I yogasalen mjukar vi upp våra kroppar och välkomnar dagen med rörelser, andning och härlig fokus. Utanför fönstren stoltserar olivlunden.

09.00-10.00 Frukost

Karin har dukat upp en ljuvlig & riktigt lantlig Andalusisk frukost med alla godsaker du kan tänka dig! Färsk frukt och grönsaker från byn, bröd, yoghurt och annat gott!

10.00-11.00 Inspirerande övning i grupp

Kreativa övningar där vi leker med våra resurser och skapar utrymme för nya vägar & kunskap i livet. Måla, meditera, dansa och utforska din egen kraft!

12.00-13.00 Workshop

Vad är hypnos och hur använder jag det i min vardag? Skapa ditt liv med dina tankar!

13.00-15.00 Lunch & Raw Food nycklar

Vi fyller på våra depåer ordentligt med kraftfull och sprudlande Raw Food. Färg & näringsexplosioner på tallriken skapar livfull hälsa som vi får lära oss mer om efter måltiden. Praktiska tips och idéer.

15.00-17.00 Workshop/ Playshop

Att äta intuitivt är en ljuvlig upplevelse för våra smaklökar, hälsa, skönhet och vitalitet. Men hur gör man? Vi grundar oss i trädgården, promenerar bland grönsakerna och utforskar vår magkänsla.

17.00-19.00 Njut!

Ta en tur till floden och se på sköldpaddorna, promenera upp till byn Algodonales eller flyt runt i poolen och vila i den tokhärliga miljön på Casa Acequia.

19.00 3 rätters Middag

Vi landar åter på terrassen eller i vardagsrummet framför en sprakande brasa. En kulinarisk jordenruntresa på våra tallrikar är precis vad vi behöver nu. Med skratt, spanskt vin och gott sällskap avslutar vi dagen.

Dag 1: Ankomstdag med presentation och information samt 3 rätters middag inkl vin.

Dag 5: Hemresedag med frukostbuffé och avslutning