

Följ med på retreat/yogaresa till Zanzibar i december 2017

6/12 – 16/12 2017 (avresa sen kväll 6/12, hemkomst ARN 17/12 morgon)



Sol, värme, vita stränder, hav i olika blå nyanser, yoga, långa promenader på stranden..

På den här resan lägger vi fokus på att må bra; att varva ned, bara vara och må gott.

Vi börjar dagen med yoga. Efter frukost tar vi en promenad längs stranden och plockar snäckor eller bara njuter av att se havet skifta färg, från turkos till grönt och mörkblått. Dagarna är fria för egna aktiviteter, eller att ligga vid poolen eller havet. Fram på seneftermiddagen kan du delta i ytterligare ett yogapass om du vill. Ibland tar vi en stunds meditation då solen går ned. Som du hör är det lugna dagar och det är just det som är meningen med hela resan. Här är luften ren, maten kryddig och väldigt god. Stranderna är kritvit. Vi bor på två olika ställen på ön, först ett lugnare ställe på östra sidan och sedan, efter 4 nätter, flyttar vi oss till Nungwi, på norra delen av ön, där det finns gott om restauranger, barer och lite mera shopping för den som vill ha det. Vill du ha mera aktivitet finns en stor simbassäng på vårt första ställe, kite-surfing för den äventyrliga, jättelång strand om du vill jogga, samt möjlighet till massage och sköna behandlingar. Vad mer kan man önska sig? Vår lilla grupp lämnar Sverige i mörka december och åker till solen och värmen och bara njuter. I resans pris ingår förutom yoga, meditation och mindfulness, också en kryssning i solnedgången med en egen båt för oss. Vill du göra fler utflykter finns t ex snorkelturer till fantastiska korallrev med fiskar i alla färger, Zanzibar Town med sin historia där du förstås kan shoppa också. Du kan simma med delfiner, besöka Prison Island med jättesköldpaddorna, besöka öns naturreservat eller besöka kryddodling. Utflykterna är inte så dyra och jag hjälper till att ordna för den som vill.

Yogan som vi gör 1-2 pass per dag passar alla, nybörjare som vana yogisar. Vill du hellre jogga eller promenera gör du det (eller tar sovmorgon om du känner för det). Vi får lära oss lite **mindfulness** och några kvällar gör vi en stunds **meditation** vid solnedgången.

Vi bor på två olika hotell som båda är välskötta och väldigt fräscha. Du väljer själv om du vill bo själv eller dela med någon. På första stället bor vi i nybyggda bungalows, 4 nätter, alldeles vid stranden i Paje. Har vi tur får vi stället helt för oss själva, då hotellet har en liten och en stor anläggning. Den lilla består av 8 hus och dessa hoppas jag att vi fyller, men det beror ju så klart på hur många vi blir. Jag tänker mig att vi blir en ganska liten och exklusiv grupp. På ställe nummer två, i Nungwi, bor vi i enkel- eller dubbelrum, beroende på vad du vill ha. Vi har tillgång till yogaplattform med havsutsikt. Fin frukost ingår på båda våra boenden och båda ställena har egen restaurang och bar. Priserna är ok, inte exklusivt dyrt, trots att det är dollar som gäller och vi är på en paradiso. Prisnivån 2017: en lunch eller middag med en öl eller ett glas vin ca 100:-, en stor flaska vatten ca 10 kronor, en stor öl 20 kronor, ett glas vin 20 kronor. Du klarar dig bra med US

Boka din plats genom att kontakta Anneli på: anneli@jobbkariar.nu, eller på tel 070-329 67 00, Jobb & Karriär AB. www.jobbkariar.nu Organisationsnr: 556768-9954. Företaget innehar F-skattsedel.

Dollar, och behöver inte växla in till Tanzania Shilling om du inte vill. Våra hotell tar kort och du kan betala när du checkar ut. När vi äter på andra ställen är det oftast kontanter som gäller.

Vi är en liten grupp som åker och antalet platser är begränsat. **Först till kvarn gäller ☺**.

Du mailar Anneli (anneli@jobbkarriar.nu) att du vill följa med, samt bekräftar din plats genom att betala in 2.500:- av resans pris i anmälningsavgift så snart du fått svar om det finns plats för dig. Resterande del av resans pris betalas senast 1/10 2017. (Din anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej).

Resans pris (inklusive anmälningsavgift):

14.000:- per person för boende i delat rum/hus. 17.000:- per person för eget hus/rum.

Boka tidigt rabatt 500:-/person om du bokar före 20/2 2017.

Flygresan tillkommer (ca 6.000:-t/r). Se detaljer nedan vad som ingår.

Följande ingår i resans pris:

Annelis reseledning under hela resan.

Taxi till våra hotell – (gäller för dig som åker med samma flight som övriga gruppen)

Boende 9 nätter (eget eller delat boende beroende på vad du väljer)

Frukost på hotellen

1-2 Yogapass per dag, klassisk Hathayoga. (ev bara ett pass/dag om vi är på utflykt ☺)

Meditation i solnedgången

Mindfulness, grunderna inkl övningar

Solnedgångskryssning

Följande ingår inte:

Flygbiljett ca 6.000:-, pris beroende på när du bokar och ev aktuella flygerbudanden. Vi flyger med Ethiopian Airways (ingår i Star Alliance och har väldigt moderna plan). Anneli kan hjälpa dig med själva bokningen, men du betalar själv din biljett. Ev avbeställningsskydd och försäkring väljer du själv.

Visum (50 US Dollar). Ansökan och betalning gör man på flygplatsen i Zanzibar.

Ev vaccinationer du kan behöva göra eller som krävs för inresa i Tanzania/Zanzibar.

Måltider betalar du själv, förutom frukost som ingår på hotellen.

Utflykter, behandlingar och annat som du själv vill lägga till utöver det som ingår i programmet.

Exempel på andra utflykter du kan välja att lägga till och följa med på:

- Simma med delfiner (finns utmed kusten och utanför en viss ort är de extra sällskapliga)
- Besök på kryddodling där du får lära dig hur de olika kryddorna växer och vad de kan användas till.
- Båttur och besök på Prison Island med jättesköldpaddor
- Heldagsutflykt till öns naturreservat med bland annat röda apor
- Dykutflykt för dig som har dykcert
- Snorkelturer till något av de fantastiska korallreven
- Besök i Stone Town

Hoppas du vill hänga med!

Jag lovar dig att du kommer hem utvilad och full av energi efter vår härliga resa! ☺

Hör av dig så berättar jag gärna mera!!

/Din reseledare

Anneli Strömberg Karlsson

Boka din plats genom att kontakta Anneli på: anneli@jobbkarriar.nu, eller på tel 070-329 67 00, Jobb & Karriär AB. www.jobbkarriar.nu Organisationsnr: 556768-9954. Företaget innehar F-skattsedel.