

# Följ med på retreat/yogaresa till Zanzibar i oktober 2018

**3/10 – 14/10 2018** (avresa sen kväll 3/10, hemkomst ARN 14/10 tidig 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. På eftermiddagen 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 och man stressar inte. Stranden är kritvit och vattnet turkost. Vi bor på två olika ställen på ön, först ett lugnare ställe på östra sidan och sedan, efter 4 nätter, flyttar vi oss till Kendwa, på västra sidan av ön. Kendwa beach är utsedd till en av världens vackraste stränder. Där finns också flera restauranger, barer och lite shopping.**

Vår lilla grupp lämnar Sverige i mörka oktober och åker till solen och värmen och bara njuter. I resans pris ingår yoga, meditation och mindfulness, transport till hotellet samt en utflykt till havs, med fantastisk snorkling och en läcker barbeque-lunch på stranden. På första hotellet ingår helpension, så du får verkligen mycket för pengarna på denna exklusiva resa.

Vill du göra fler utflykter finns t ex besök på kryddodling, solnedgångskryssning, Zanzibar Town med sin historia där du förstås kan shoppa också. Du kan simma med delfiner, besöka Prison Island med jättesköldpaddor eller besöka öns naturreservat. Utflykterna är inte så dyra och jag hjälper till att ordna för den som vill.

**Yogan** som vi gör passar alla, nybörjare som vana yogautövare. 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 och har egna rum**. På första stället bor vi 4 nätter, vid en strand som vi kan ha nästan för oss själva. Här är fokus på att varva ned och hitta lugnet. Sand mellan tårna längtar vi efter, eller hur? Vi yogar på stranden och vid hotellet. På det här boendet har vi helpension (**Frukost, lunch och middag ingår**).

På vårt andra hotell, i Kendwa, bor vi också i egna rum. I Kendwa finns fler restauranger och barer och lite fler turister, men det är ändå lugnt. Fin frukost ingår på detta hotell. Lunch och middag tar vi på hotellets egna mysiga restaurang som har härlig havsutsikt, eller så går vi till något av ställena runt omkring.

---

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

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

Du mailar Anneli ([anneli@jobbkarrar.nu](mailto:anneli@jobbkarrar.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 30/8 2018. (Din anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej).

**Resans pris (inklusive anmälningsavgift):**

**15.900:- per person för boende i eget rum.**

**Boka tidigt rabatt: 400:-/person på ovanstående pris om du bokar före 28/2 2018.**

**Ytterligare 300:- rabatt/person för dig som åkt med på någon av Annelis resor tidigare.**

Flygresan tillkommer. 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 i eget rum

Frukost på båda hotellen

Lunch och middag på första hotellet, där vi bor 4 nätter.

2 Yogapass per dag; Hathayoga samt Yinyoga

Meditation i solnedgången

Mindfulness, grunderna inkl övningar

Heldagsutflykt med båt, för snorkling/bad samt en härlig barbeque-lunch

**Följande ingår inte:**

Flygbiljett, 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 utöver de som ingår. (Frukost ingår och lunch och middag ingår också på första boendet.)

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
- Utflykt 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*