

Luksus-retreat i Tunesien

...en oase af velvære med
yoga, meditation, mindfulness & selvforkælelse



**all-inclusive
7.995,- kr.**



18. - 25. oktober 2019 i eksotiske ZARZIS i Tunesien

- *Boost din energi med sol og varme*
- *Fordyb dig i din krop med yoga og wellness*
- *Styrk din selvindsigt med mindfulness & meditation*
- *Slap af og nyd tid til DIG*

Lækkert 4-stjernet spa-resort med sol, varme og unikke muligheder for fordybelse og selvrefleksion krydret med dyb afslapning og nydelse.

**All inclusive - vi sørger for alt!
Du skal bare være.**



**Så er vi klar med et fortryllende luksus-retreat på det
1001-nat-inspirerede spa- og wellnesshotel *Odyssee Resort & Thalasso*.**

Rejsen er for dig, som vil investere kvalitetstid i **DIG** selv sammen med andre. Har du brug for at geare ned, lægge afstand til hverdagen og arbejde kropsligt og mentalt med dig selv, er denne rejse noget for dig.

I oktober rusker efteråret og mørket har sænket sig over skønne Danmark. Sug det allersidste ud af solens varme stråler og tag med til eksotiske Tunesien og boost din energi.

Lad op i vidunderlige Zarzis med strand og wellness lige udenfor døren sammen med to dygtige og dedikerede undervisere og en gruppe veloplagte yoga- og mindfulnessinteressede deltagere.

Opholdet inkluderer **fuld forplejning** på det luksuriøse resort i 7 dage (ekskl. alkohol), en bred vifte af **yoga, mindfulness, meditation** og **åndedrætsarbejde, massage/hamman**-behandling og rige muligheder for at komme endnu tættere på din essens.



Indkvartering

Vi bor på det smukke og luksuriøse hotel, Odyssee Resort Thalasso & Spa, et 4-stjernet skønt spa- og wellnesshotel i udkanten af Zarzis direkte ned til stranden.

Hotellet har flotte værelser med autentisk tunesisk indretning og faciliteter og gratis wifi. Det har bl.a. eget spa-område med inden- og udendørs swimming-pools, termisk bad og rige muligheder for massage- og wellnessbehandlinger.

Den smukke hvide sandstrand ligger nedenfor hotellet. Vi har vores eget yogadæk, men bruger også stranden, poolkanten og de bløde plæner under palmernes skygge.

Hotellet ligger 40 km fra lufthavnen og den interessante flerkulturelle by Djerba.



Forplejning

Opholdet er **all inclusive** (dog ikke alkohol).

Du tilbydes tre hovedmåltider om dagen, som består af et bredt og varieret udvalg af både orientalske og internationale retter. Maden tilberedes med friske og lokale råvarer og anrettes i en buffet, hvor du selv vælger, hvad du ønsker at spise.

Der serveres både kød- og vegetarretter.

Ved allergier eller særlige ønsker send en forespørgsel til rejselederne, Lisbeth Danielsen eller Pia Mandalis.

Der er fri adgang til frisk frugt, juice, vand, kaffe og the i tudsrummet 7.30-22.00.



Priser

Prisen inkluderer indkvartering i dobbeltværelse med twin beds. Alle værelser har eget bad og toilet, samt aircondition. Enkeltværelse er muligt mod ekstrabetaling på 975,- kr.

Inkl. i prisen er:

- Indkvartering på delt dobbeltværelse på det smukke 4-stjernede hotel *Odyssee Resort Thalasso & Spa*
- Direkte fly Hamburg- Djerba tur/retur (eller book fly selv og spar 3000,- kr.)
- Transfer til/fra lufthavn i Djerba
- Fuld forplejning i 7 dage (all inclusive, dog ikke alkohol)
- Daglig undervisning ved poolen, på stranden, på plænen under palmernes skygge, eller på vores yogadæk
(*Morning Flow, Heart- and Mindfulness, Meditation og Relaxation*)
- Fri afbenyttelse af yoga- og meditationsudstyr
- Hamman-behandling (traditionel tunesisk wellnessbehandling)
- Favorable retreat-rabatter på individuelle coachingsessioner, tankefeltherapi, øreakupunktur, lydhealing og facelifting ved rejseledere og undervisere Lisbeth Danielsen og Pia Mandalis

Ekstra ydelser, som kan tilkøbes

- Enkeltværelse 975,- kr.
- Alkoholiske drikke
- Wellness- og spabehandlinger (se prislister)
- Coachingsessioner, tankefeltherapi, øreakupunktur, lydhealing og facelifting ved rejseledere og undervisere: Lisbeth Danielsen og Pia Mandalis
- Evt. ture og udflugter udenfor resortet

Ikke inkluderet:

- Rejseforsikring
- Lommepenge

Tilmelding og betaling

Ved tilmelding indbetales non-refunderbart depositum på kr. 2500,- kr., som garanterer din plads. Der er kun 10 pladser med afgang fra Hamburg.

Restbetalingen kan betales på én gang, eller opdeles i 3 rater.

Du betaler altså ikke hele rejsens pris ved tilmelding.

Du kan tilmelde dig via tilmeldings- og betalingslinket **[her](#)**

Det er her, dine personlige oplysninger indtastes sammen med dine evt. tilvalg af enkeltværelse og ratebetaling. Dine evt. fravalg af flybillet og transfer i Tunesien foregår også her.

PRIS

→ 7.995,- kr.



Fly tur/retur Hamburg-Djerba, transfer i Tunesien, 7 dage på Odyssee Resort Thalasso & Spa ALL INCLUSIVE, undervisning, massage/hammam-behandling, favorable priser på coaching, healing, facelifting, terapi mm.

NB! Der er kun 10 pladser fra Hamburg!

Spørgsmål? Kontakt Pia Mandalis 28951370 eller Lisbeth Danielsen 23655527



Dagsprogram

7.30 - 9.00

Morning Flow

Vi vækker kroppen og forkæler celler og nervesystem med bl.a. yoga, åndedrætsøvelser, bindevævsmassage

9.15

Morgenmad

13.00

Frokost

Fri tid til afslapning, badning, pool, termisk bad, wellnessbehandlinger, stilhed, snik-snak, gåture i nærområdet, udflugt til seværdigheder...

17.00 - 18.30

Heart- and mindfulness

Vi arbejder med åndedrættet og de 7 mindfulnessprincipper på vores yogadæk eller i naturen. Her præsenteres også for stilhed, gongbad, visualiseringer, dynamiske/traditionelle meditationer og meget andet...

19.00

Aftensmad

21.00 - 21.45

Relaxation

Gi' slip i kroppens spændinger og forbered dig til en dyb og restituerende nattesøvn

Al undervisning varetages af de to danske instruktører og rejseledere Lisbeth Danielsen og Pia Mandalis.

Imellem undervisningssessionerne er der masser af ro og tid til afslapning ved pools, på stranden, i spa- og wellnessområdet, på hotellet eller nærområdet.

Programmet er vejledende og du kan deltage efter behov. Du møder ingen krav. Du er naturligvis altid velkommen til at trække dig tilbage, springe programmet over og plukke i det, som du lyster.

Alle kan være med - ingen yoga- eller meditationserfaring er nødvendig.

Undervisere



Pia Mandalis

Mindfulnessinstruktør, gongster, coach, tankefelt-terapeut, øreakupunktør, forfatter, butiksindehaver og lærer.

For Pia er det personlige velvære i fokus. For når du nærer dig selv og er fyldt op, sender du masser af energi, nærvær og kærlighed til dine omgivelser.

Pia elsker at udleve sine drømme og gøre sig fri af tyngende skal-ting og istedet fylde livet med energigivende vil-ting.

Hun tilstræber at leve livet mindfuldt med masser af nærvær i nuet. Redskaberne finder hun i åndedrættet, kontakten til kroppen og i nysgerrigheden på egne tanker og reaktioner. I dette felt udspringer hendes undervisning.

Pias undervisning er rolig, nærværende og hjerte-åbnende, inspireret af både traditionel kinesisk medicin, østens meditationstraditioner og vestens evidensbaserede tilgang.



Lisbeth Danielsen

Yogalærer, ID-coach, vejleder, faceliftbehandler og en del af kollektivbutikken a:part. Kolonihaveentusiast.

For Lisbeth er det enkelte menneskes muligheder og ideer i centrum, hvilket også er princippet i yogaen. Vi deltager alle på det niveau, der passer til den enkelte.

Yogaundervisningen er baseret på, at den enkelte udøver får ro og balance i kroppen. Vejtrækningen er som udgangspunkt med til at balancerer nervesystemet.

Sammenholdt med øvelser, der fokuserer på afspænding og udstrækning, øver vi kroppens samarbejde med sindet.

Lisbeths yoga er inspireret af hatha- og yinyoga, samt qi gong.

Enhver yogasession afsluttes med en dyb afspænding med udgangspunkt i en kropsscanning, omgivelserne: vinden, havets lyde, eller musik.



Rejseplan (foreløbig)

18.10.19 Afgang fra Hamburg Lufthavn 18.00

18.10.19 Ankomst til Djerba 21.30

25.10.19 Afgang fra Djerba kl. 14.30

25.10.19 Ankomst til Hamburg kl. 18.30

Savner du svar

...kan du altid kontakte Lisbeth eller Pia

Lisbeth Danielsen 23655527

Pia Mandalis 28951370

Du kan også tjekke hjemmesiden DitLiv-DinTrivsel.dk

Vi glæder os til at rejse og opleve med dig

Lisbeth & Pia

Gode links:

[Dit Liv -Din Trivsel](#)

[Odyssee Resort Thalasso & Spa](#)

[TripAdvisor, anbefalinger i Zarzis](#)

