

# Uddannelsen til TFT & EFT terapeut i Tyrkiet

14 dage - 1 uge med ophold på Hotel Symbola(Öludeniz) ved Fethiye, og 1 uge med krydstogt i den tyrkiske skærgård, fra 4. maj - 18. maj 2019



Program

Heilesen  
&  
Mygind

## INDHOLD

---

Indledning	3
Hvad får jeg ud af denne uddannelsen?	4
Rejseplan	5
Ankomst og indkvartering	5
Hotel Symbola og Fethiye	5
Udflugter, aktiviteter og oplevelser - Fethiye	6
Krydstogt i den tyrkiske skærgård	7
Ombord på skibet	7 - 8
Praktisk at medbringe på rejsen	8
Programmet dag for dag	9 - 11
Generelle betingelser og praktiske informationer	12
Arrangement	12
Pris	12
Prisen inkluderer	12
Ikke inkluderet i prisen	12
Depositum og tilmelding	12
Slutbetaling	12
Afbestilling	13
Afbestilling ved akut sygdom	13
Rejseforsikring	13
Deltagerens forpligtigelser	14
Nyttige links	14
Klima	14
Kontaktinformationer	14



Program  
2019

# Uddannelsen til TFT & EFT terapeut i Tyrkiet

**Du får fire af fem uddannelsesmoduler med Lars Mygind og Hanne Heilesen, fra Heilesen & Mygind. Herudover er der mulighed for meditation og yoga, afslapning og forkælelse, ferie, sol og vand. Husk at grundkurset er en forudsætning for deltagelse. Tages online eller som live kursus.**

I løbet af opholdet undervises der i 4 moduler, af hver to dages varighed. Der afsluttes med certificering som tankefeltterapeut, når kravene hertil er opfyldt, bl.a. to dages eksamensmodul 31. august-1. september 2019. Dette kan tages online via Zoom eller Skype. Ud over at tage uddannelsen som EFT/tankefeltterapeut, vil der blive mulighed for at udveksle med de øvrige deltagere.

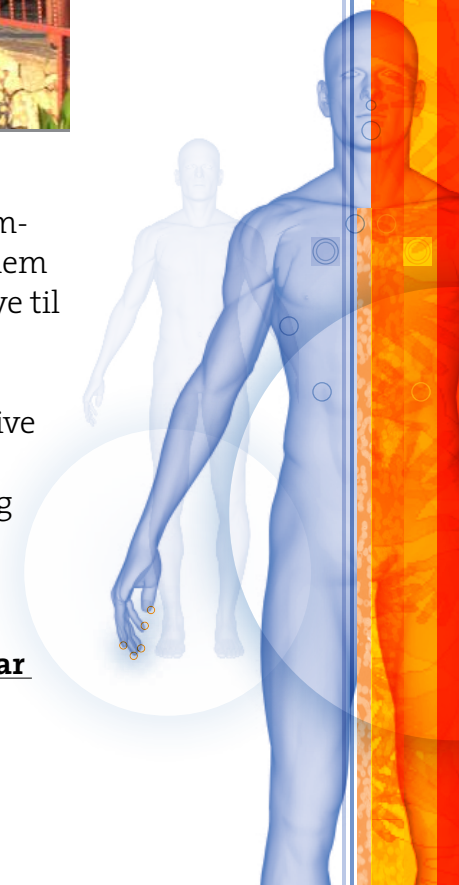
Den første uge bor vi på Hotel Symbola, beliggende i Ölüdeniz, der ligger 200 m fra en af Tyrkiets mest berømte strande. Her vil de første to moduler af uddannelsen blive afholdt, ligesom ugen vil blive krydret med tilbud om udflugter langs kysten og til Fethiye, med det pulserende og farverige byliv.



I den anden uge tager vi på et fantastisk krydstogt ombord på et tomastet træskib. Vi cruiser ind og ud mellem laguner og små øer, i den tyrkiske skærgård fra Fethiye til Göcek.

I den anden uge vil de sidste uddannelsesmoduler blive afholdt ombord på skibet. Turen kan blive meget intens, så du skal være sund og rask for at tage af sted.

**Tal med Hanne eller Lars hvis du er i tvivl eller tager receptpligtig medicin. Vi skal ligeledes høre om du har eller har haft psykiske diagnoser inden tilmelding.**





Tyrkiet hold 2012 med Hanne Heilesen og Lars Mygind

## Hvad får jeg ud af denne uddannelse?

Som deltager får du rig mulighed for at trække på Lars' og Hannes store erfaring i, at behandle alle former for fysiske og psykiske ubehag. Menneskeligt er det en fantastisk givende indre og ydre rejse, hvor du bliver løftet til et helt nyt niveau.

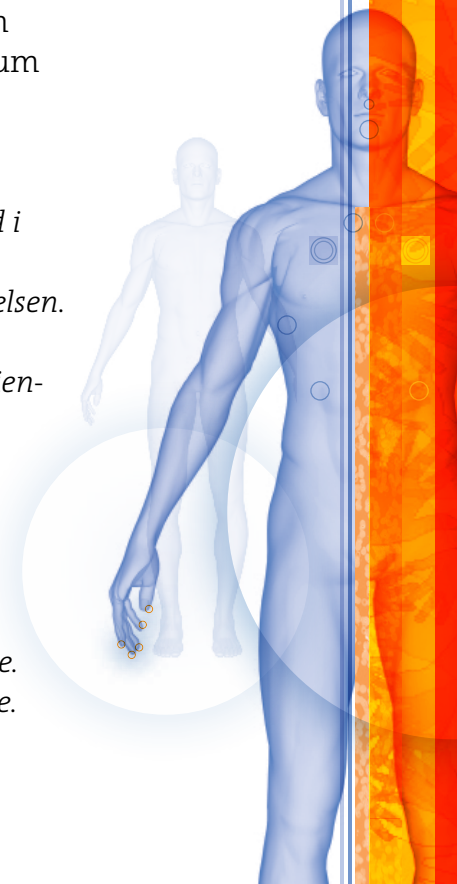
Selve uddannelsen er et miks af teori og praksis. Du skal være parat til at udveksle med dine medkursister som både terapeut og klient. Turen foregår i et fortroligt rum hvor alle har tavshedspligt.

Hvad lærer du:

- *At stille de spørgsmål der skal til, for at få din klient ind i følelsen.*
- *At genkende om din klient er på vej ind i eller ud af følelsen.*
- *At skabe holdbare resultater gennem cellulær healing.*
- *At behandle de 20 mest almindelige problemer, som klienter kommer for at få behandlet.*
- *At fjerne dine klienters fysiske og psykiske ubehag*
- *Hvordan man skaber holdbare resultater*

Herudover får du:

- *Adgang til Danmarks bedste supervision.*
- *Set tingene lidt fra oven og ryddet op i din egen historie.*
- *Tage et kvantespring både som behandler og menneske.*



## REJSEPLAN

**Den 4. maj 2019 kl 11.15**, afrejse fra Kastrup til Dalaman via Istanbul med Nevin rejser. Mødetid i Kastrup kl. 09.15.

Mødetid og sted med Lars og Hanne i Kastrup er to timer før afrejse. Rejsen er en grupperejse og da der er fælles rejsebevis, er det vigtigt at alle mødes inden indcheckning. Vi mødes ved check-in skranken.

**Den 4 - 11/5**, ophold på Hotel Symbola i Ölüdeniz.

**Den 11 - 18/5**, krydstogt i Den Tyrkiske Skærgård.

**Den 18/5, hjemrejse** fra Dalaman, med forventet ankomst til Kastrup, kl. 17.45 lokal tid.



*Kursisterne arbejder*



*En frisk dukkert midt på dagen*

## ANKOMST OG INDKVARTERING

Efter ankomsten til Dalaman, venter bussen udenfor lufthavnsbygningen. Sammen kører vi i bus direkte til hotellet. Køreturen varer ca. 1,5 time.

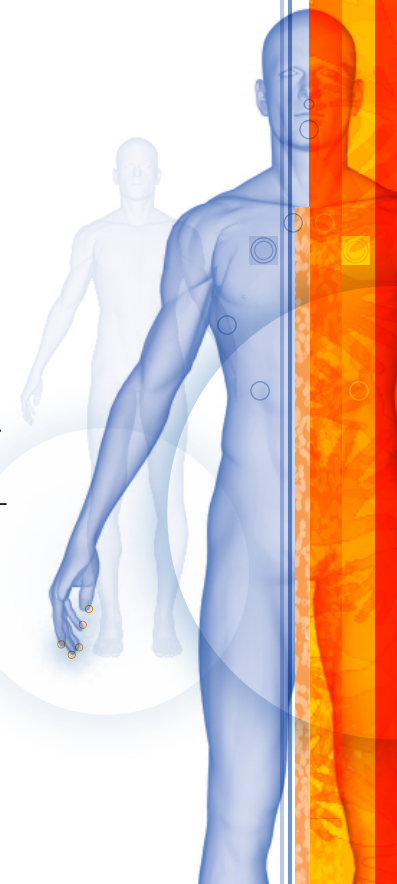
På Hotel Symbola bliver værelserne fordelt, og vi byder velkommen. Vi afholder et informationsmøde over en lille forfriskning om aftenen eller næste morgen.

## HOTEL SYMBOLA OG FETHIYE

Indkvartering på Hotel Symbola er med dobbeltværelse. Mulighed for enkeltværelse mod et tillæg (kr. 2.000). Der er fuldpension, kaffe/te og drikkevand inkluderet i prisen.

Hotel Symbola ligger tæt ved Ölüdeniz strand, en af Tyrkiets bedste med en god udsigt over bugten. Hotellet ligger i gåafstand til stranden, ca. 7 minutter. Her er der rigtig gode muligheder for at slappe af og nyde tilværelsen imellem undervisningsblokkene.

*Hotel Symbola*





*Kursister arbejder*

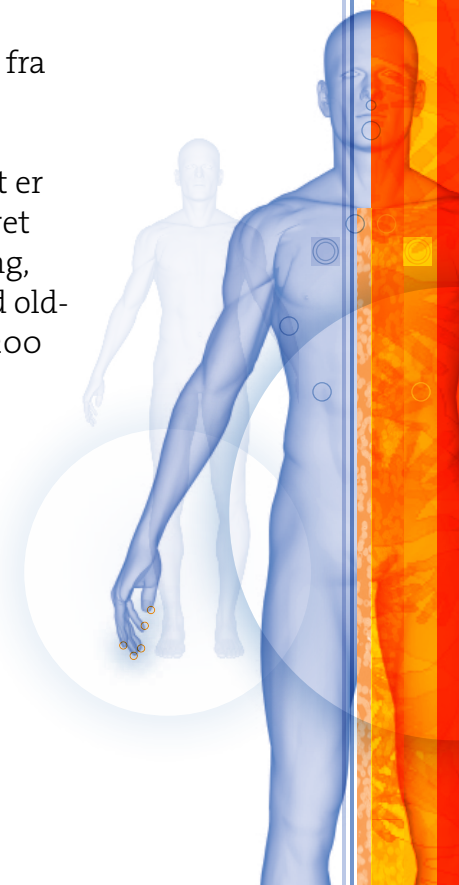
## UDFLUGTER, AKTIVITETER OG OPLEVELSER - FETHIYE

Byen har hver uge sin egen bazar, der ikke mangler noget i hverken udvalg eller farverighed. Der findes et utal af forretninger, der sælger tøj, smykker og krydderier til langt ud på aftenen i de små gader.

Der er et udvalg af cafe'er og restauranter med stil og indretning efter enhver smag. Der findes internetforbindelse på hotellet i receptionen, og en internetcafe i byens centrum.

Det er muligt at tage på mindre fiske- og snorkelture, fra Fethiye havn eller stranden i Ölüdeniz.

Midt på ugen er der en undervisningsfri dag, hvor det er muligt at arrangere dagture. Vi har tidligere arrangeret en heldagstur med jeep safari inkl. frokost, paragliding, en flodtur på Dalyan floden med frokost og besøg ved oldtidsborgen Kaunos. Alle ture koster omkring 80,- og 200 euro og er ikke inkluderet i rejsens pris.



## KRYDSTOGT I DEN TYRKISKE SKÆRGÅRD - RUTE: FETHIYE - GÖÇEK

Krydstogtet på ruten mellem Fethiye og Göcek, finder sted i et af verdens smukkeste skærgårdsområder. Der findes antikke og romerske ruiner, i mange af de små bugte og vige. Korsfarerne og romere har sat deres præg på området, ligesom der findes oldtidsminder fra det gamle Lykien, med kongegrave hugget direkte ud i den lodrette klippevæg.

Bjergsiderne er tæt beklædt med lysende grønne pinjer, samt cypresser og ind imellem findes fredede områder med cedertræ. I dalene græsser geder og får. Andre steder står de gyldne klipper mere barske og nøgne efter skovbrænde, der desværre har hærget området. Det barske blandet med det blide, forener naturen med sin egen skønhed, som det er svært at finde magen til i resten af verden.

### OMBORD PÅ SKIBET:

At tage på krydstogt i den tyrkiske skærgård er en anderledes måde, at være god ved sig selv på, i forbindelse med en magisk uge. Vi sejler på det solglitrende Middelhav, ombord på et smukt tomastet træskib, hvor kaptajnen krydser ud og ind mellem fredfyldte vige og blå laguner.

Her sover vi på dækket, svømmer morgensolen i møde og får lækker mad serveret af kokken.



Den Tyrkiske skærgård

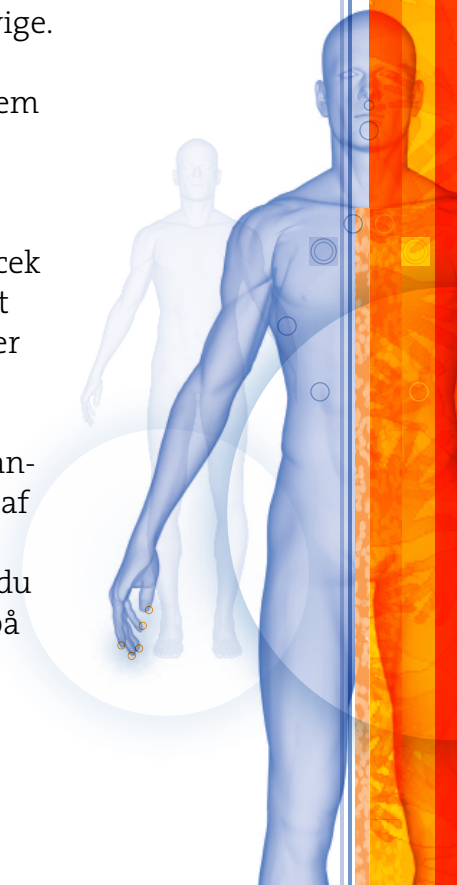


Båden fra 2009

En rejse over vandet, under dagens sol og nattens tæppe af stjerner, er en vidunderlig afslappende og livgivende oplevelse for krop, sind og sjæl. Her kan du nyde friheden, stilheden, de sagte dønninger og solen i de blikstille vige. Her kan du finde fred og ro, finde tid til fordybelse og afslapning. Her kan du genfinde dig selv, og vende hjem med nye oplevelser og venskaber.

Vi overnatter for det meste for anker i små fredfyldte vige, men er også i havn midt på ugen. Vi anløber Göcek som er en lille hyggelig by, hvor der er mulighed for at shoppe og gå på opdagelse. Vi finder steder hvor der er mulighed for smukke gåture på land.

Som en herlig start på dagen kan du svømme solopgangen imøde, og bagefter få en varm kop kaffe serveret af kokken, mens du tørrer i morgensolen. Har du lyst til at snorkle og kigge på fisk i farver, kan du medbringe eget udstyr, eller låne det der er ombord på skibet.



Ombord på skibet indkvarteres vi i delte dobbeltkahytter, med eget bad og toilet. De fleste bruger kun kahytten til opbevaring af bagage og omklædning, da de sover på dækket, men det er naturligvis muligt at sove i kahytten hvis man ønsker dette.

Undervisningen ombord foregår på agterdækket i skyggen. Af hensyn til middagsvarmen holdes en siesta lige efter frokost, hvor solbadning eller afslapning i skyggen foregår på fordækket, almindeligt hyggeligt samvær på agterdækket og badning overalt rundt om skibet. Undervisningen genoptages sidst på eftermiddagen, hvor der også serveres eftermiddagskaffe.

## PRAKTISK AT MEDBRINGE PÅ REJSEN:

Til to ugers ophold kan det være vanskeligt at overskue, hvad man skal have med. Nedenfor er et forslag til pakke-liste. Forsøg at pakke så let som muligt, og gerne i bløde tasker, da det den sidste uge er svært at anbringe store faste kufferter i skibets kahytter.

- Pas og det blå, samt gule sygesikringsbevis
- Valuta (drikkevarer kan betales i euro). Der findes vekselkontorer og pengeautomater i Ölüdeniz.
- Evt. medicin
- Solbriller og solcreme - solen er meget effektiv på de breddegrader.
- Evt. svømmebriller, da havvandet er meget salt.
- Toilettaske - husk evt. sovebriller og ørepropper.

- Badetøj (2 sæt er en god ide).
- Noget behageligt tøj, som er let og luftigt evt. med lange ærmer (undgå solskoldning).
- En varm trøje, sjal, sweatshirt og et joggingsæt til kølige aftener.
- Plastik sandaler eller badetøfler.
- Undertøj, t-shirts/solbluser, shorts/nederdel o.s.v.
- Eget snorkeludstyr - kan dog lånes på skibet uden garanti for kvaliteten.
- Sko. Trekking-sandaler er gode til ture hvor der skal gåes meget. Badetøfler duer ikke til at gå i bjerge med. Til krydstogtet er badesko med dupper en god idé, da der nogle steder kan være søpindsvin. På skibets dæk må der ikke benyttes almindeligt fodtøj - her går vi med bare tæer.
- Papir og kuglepen/skrivegrej - andre materialer til kurset sendes inden kurset.
- Diverse.
- Medbring evt. sommersovepose eller let dynetæppe til at sove på dækket med ombord på skibet. Der findes også almindelige tæpper og lagener ombord.
- 2 store badehåndklæder til brug efter havbad. Der udleveres håndklæder på kursusstedet og ombord på skibet til personligt brug. Disse håndklæder må ikke bruges til sol og havbad.





## PROGRAMMET DAG FOR DAG:

På hotellet vil der dagligt blive serveret morgenmad omkring kl. 8.00, frokost ude i byen ca. kl. 12.30, eftermiddagskaffe kl. 17.00 og aftensmad kl. 19.30. Tiderne skal tages med forbehold for mindre justeringer. Formiddags-snack vil blive serveret i forbindelse med undervisningen, når det passer ind i programmet.

Der tilbydes yoga og meditation fra kl. 07.00 på undervisningsdage.

Vi begynder tidligt og får en masse ud af dagene. Der er mulighed for at hvile sig efter frokosten og inden eftermiddagens program begynder.

Ombord på skibet vil der blive tilbudt yoga, meditation og åndedrætsterapi i det omfang der er mulighed for det. Morgenmad kl. 8.00, frokost kl. 12.30, eftermiddagskaffe kl. 17.00 og aftensmad kl. 19.00.

Vi tager forbehold for justeringer af programmet.



### DAG 1

Aften: Ankomst lufthavnen i Dalaman kl. 18.15 lokal tid. Der går normalt en halv times tid med paskontrol og afhentning af bagage. Transporttid til hotellet er ca. 1,5 timer i effektiv køretid. Forventet ankomst til Hotel Symbola ca. kl. 20.30.

### DAG 2

10.30 - 11.00 Velkomst, navnerunde og informationsmøde på terrassen.  
Resten af dagen er til fri disposition, så alle kan "lande" efter rejsen.

14.00 Mulighed for at deltage i udflugt, eventuelt tager vi i tyrkisk bad.

### DAG 3

07.00 - 08.00 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga og meditation.

09.00 - 12.30 Modul 1 - dagens første undervisningsblok.

16.00 - 19.30 Modul 1 - dagens anden undervisningsblok.

20.30 Evt. film (*Såfremt vi får fat på et TV*)

### DAG 4

07.00 - 08.00 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga og meditation

09.00 - 12.30 Modul 1 - dagens første undervisningsblok.

13.30 Efter frokost er der bindende tilmelding til heldagsture om onsdagen.

16.00 - 19.30 Modul 1 - dagens anden undervisningsblok.



**DAG 5**

Dagen er til fri disposition. Ved morgenmaden bedes oplyst hvor mange der bliver på hotellet og spiser frokost. Mulighed for at øve de teknikker der er gennemgået de 2 første dage.

Kl. ca. 08.00 Afhentning af de deltagere, der har booket udflugter og ture.

**DAG 6**

07.00 - 08.00 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga og meditation.

09.00 - 12.30 Modul 2 - dagens første undervisningsblok.

16.00 - 19.30 Modul 2 - dagens anden undervisningsblok.

20.30 Evt. film:

**DAG 7**

07.00 - 08.00 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga og meditation.

09.00 - 12.30 Modul 2 - dagens første undervisningsblok.

16.00 - 19.30 Modul 2 - dagens anden undervisningsblok.

20.00 Transfer information vedr. krydstogt - ugen v/Lars

**DAG 8**

11.30 Vi checker ud fra hotellet, afregner drikkevarer m.v.

12.00 Afhentning i bussen, der kører os til havnen i Fethiye, hvor vi går direkte ombord på skibet.

12.30 Indkvartering, infomøde om opholdet ombord, kaptajn og besætning byder velkommen.

13.30 Frokost ombord på skibet.  
På et passende tidspunkt efter frokost, sejler vi.

**DAG 9**

07.20 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga - stræk eller svømning inden morgenmaden.

09.00 - 12.00 Modul 3 - dagens første undervisningsblok.

16.00 - 19.00 Modul 3 - dagens anden undervisningsblok.

**DAG 10**

07.20 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga - stræk eller svømning inden morgenmaden.

09.00 - 12.00 Modul 3 - dagens første undervisningsblok.

16.00 - 19.00 Modul 3 - dagens anden undervisningsblok.

**DAG 11**

Undervisningsfri dag.

14.00 I umiddelbar tilknytning til frokosten, gives information om hvad der kan opleves i havn. Af hensyn til skibskokken giver vi besked om, hvor mange der bliver ombord til aftensmad.

16.00 Udflugt

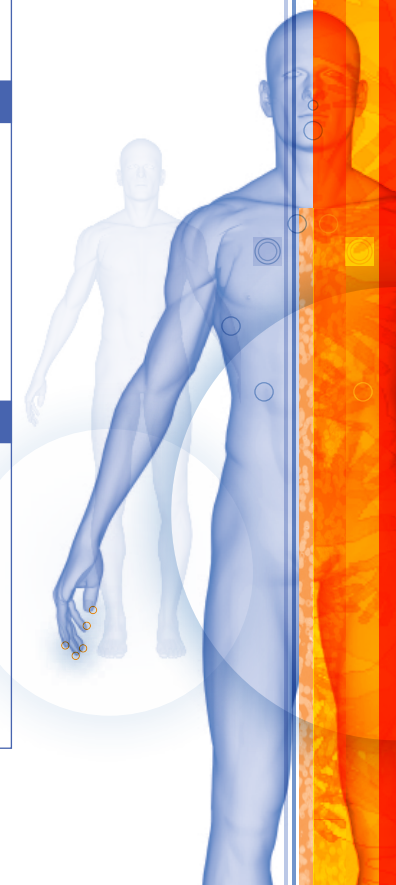
**DAG 12**

07.20 For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga - stræk eller svømning inden morgenmaden.

09.00 - 12.00 Modul 4

10.00 Vi sejler

16.00 - 19.00 Modul 4



**DAG 13**

07.20	For de morgenfriske er der som i den første uge frivillig deltagelse i yoga - stræk eller svømning inden morgenmaden.
09.00 - 12.00	Modul 4
10.00	Vi sejler
16.00 - 19.00	Modul 4 Evaluering og afslutning på uddannelsen

**DAG 14**

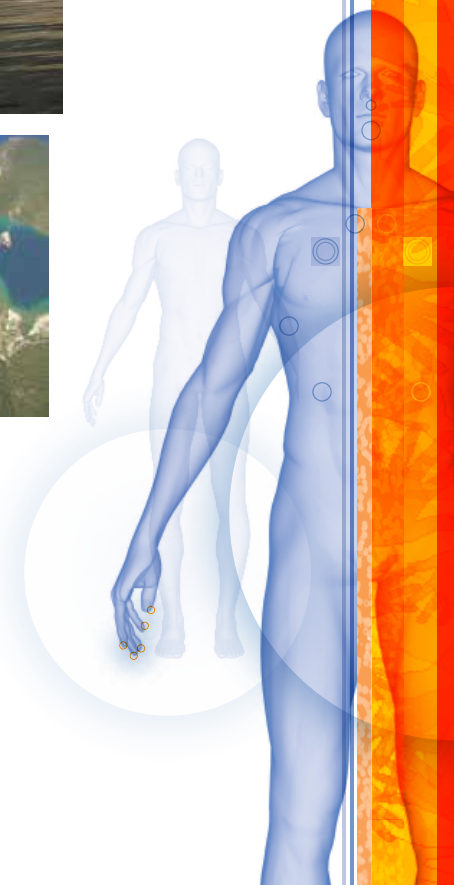
09.00 - 11.00	Evaluering og afslutning på opholdet.
16.30	Afrejse information i umiddelbar tilknytning til eftermiddagskaffen.
20.30	Festlig afslutningsmiddag da det er sidste aften

**DAG 15**

07.00	Morgenmad som sædvanligt.
07.45	Skibet anløber havn i Göçek kort efter morgenmaden.
	Vi tager afsked med kaptajn, besætning og skibet. Barregning afregnes med skibets kaptajn.
08.15	Bussen henter os for at køre til lufthavnen i Dalaman. Køretid ca. en halv time. Der checkes ind en time før afgang til Aalborg.



*Aftenstemning på vandet og adrenalinchok over Oludeniz*



## Generelle betingelser og praktiske informationer

### ARRANGEMENT

Rejsen er arrangeret af Heilesen & Mygind. Nevin Rejser er teknisk arrangør af rejsen. Rejsebureauet er medlem af rejsegarantifonden.

Bemærk venligst at alle spørgsmål vedr. rejsen og opholdet

bedes henvendt til: **Heilesen & Mygind**

tlf. 21 67 78 83 eller [hanne@mygind.dk](mailto:hanne@mygind.dk)

### PRIS

Per person i dobbeltværelse på Hotel Symbola og i dobbelt kahyt ombord på skibet, med bad og toilet. Fuld pension med drikkevand, kursusmaterialer og undervisning: DKK 24.200,-. Mod ekstra betaling på kr. 2.000,- kan man få enkeltværelse den første uge på Hotel Symbola. Enkeltværelse er ikke muligt på skibet, mange vælger derfor at sove på dækket under stjernehimmelen.

### PRISEN INKLUDERER

- Flytransport t/r - Kastrup/Dalaman.
- To dages eksamensmodul 31/8-1/9 2019
- Transport fra/til Dalaman lufthavn, samt fra Symbola til Fethiye havn.
- 14 overnatninger på kursusstedet/skibet.
- Fuld pension på kursusstedet/skibet.
- Undervisning og kursusmaterialer.
- Fri adgang til tag-selv drikkevand

- Drikkepenge til personalet på hotellet og besætningen ombord på skibet

### IKKE INKLUDERET I PRISEN

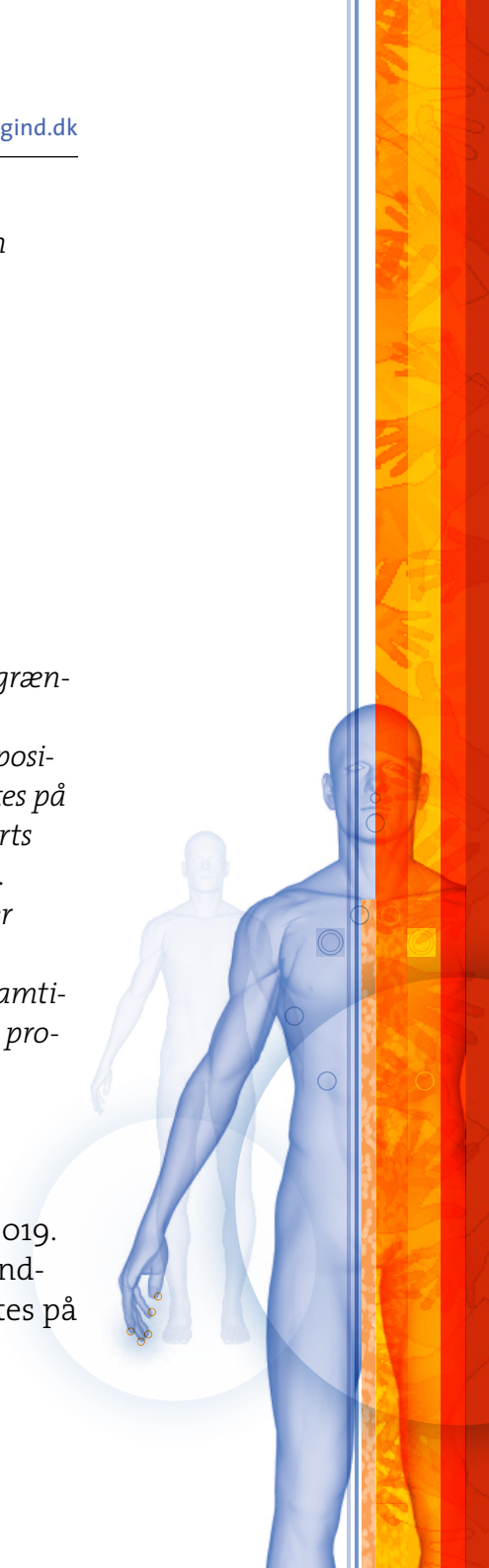
- Rejseforsikringer
- Drikkevarer, udover drikkevand.
- Udflugter.
- Frokost og aftensmad på hjemrejsedagen
- Andet personligt forbrug.

### DEPOSITUM OG TILMELDING

- Hurtig tilmelding anbefales, da deltagerantallet er begrænset til max. 18 personer.
- For at være sikker på deltagelse i rejsen, opkræves et depositum på kr. 5.000 per person ved tilmelding, der indsættes på vor konto 8401 4206 548 i Merkur Bank. Efter den 1. marts 2019 skal det fulde beløb betales, straks efter tilmelding.
- Aftalen er bindende for begge parter, når depositum er rettidigt modtaget.
- Med indbetaling af depositum bekræfter deltageren samtidig, at have accepteret de skriftligt meddelte og/eller i programmet oplyste vilkår for rejsen.
- Ved tilmelding fremsendes en depositumfaktura.

### SLUTBETALING

Restbeløbet skal være indbetalt senest den 1. marts 2019. Ved tilmelding efter 1. marts 2019, skal hele beløbet indbetales senest 1 uge efter tilmelding. Beløbet indsættes på vores konto 8401 4206548 i Merkur Bank.





## AFBESTILLING VED AKUT SYGDOM

Ved afbestilling pga. sygdom tilbagebetales kursusgebyret med fradrag af kr. 1200,-.

Ved afbestilling pga. sygdom, skal dette dokumenteres overfor Heilesen & Mygind med lægeerklæring.

Præmie for afbestillingsforsikring hos flyselskabet er inkluderet i rejsens pris.

## REJSEFORSIKRING

Rejseforsikring er ikke inkluderet i rejsen, og for god ordens skyld oplyses at det gule sygesikringskort ikke dækker rejser til Tyrkiet. Man skal henvende sig til sin kommune og få et blå sygesikringsbevis.

Vi anbefaler endvidere at deltageren undersøger sine eksisterende forsikringer, for hvordan vedkommende er dækket og evt. tegner supplerende eller ny rejseforsikring. Oplysning og vejledning herom fås direkte hos Gouda eller Europæiske Rejseforsikring.



## AFBESTILLING

Med mindre andet er anført gælder følgende:

- *Mere end 60 dage før afrejsen: Det indbetalte beløb refunderes mod et fradrag af DKK 2.000 pr. person.*
- *40 - 60 dage før afrejsen: Det indbetalte beløb refunderes mod et fradrag af DKK 5.000 pr. person.*
- *7 - 40 dage før afrejsen: 50 % af rejsens pris refunderes.*
- *Mindre end 7 dage før afrejsen: Den rejsende har ikke krav på godtgørelse. Herefter er det indbetalte beløb tabt.*



## DELTAGERENS FORPLIGTIGELSER

Deltageren er forpligtet til at sørge for *gyldigt maskin-læsbart pas*. Ligeledes før afrejse at kontrollere, at for- og efternavne i billetter, rejsepas og øvrige rejsedokumenter, er korrekte og stemmer overens.

Navn i flybillet skal være i overensstemmelse med det i passet indførte navn, ellers kan det føre til afvisning ved check-in til flyet.

Heilesen & Mygind påtager sig intet ansvar, for følgerne af afgivelse af ukorrekte oplysninger, som vi ikke har haft mulighed for på forhånd at tage højde for.  
Evt. udenlandske statsborgere bør konsultere deres ambassader eller konsulat.

Arrangering og koordinering af rejse og ophold i Tyrkiet, sker i samarbejde med Nevin Rejser.

## NYTTIGE LINKS

[www.tankefeltterapi.dk](http://www.tankefeltterapi.dk)

Heilesen & Mygind  
v/Lars Mygind og Hanne Heilesen

## KLIMA

Husk at de angivne temperaturer kan føles lavere ved havet pga. blæst.

Temp. i °C	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT
Dag	19	23	27	32	35	35	32	27
Nat	8	11	15	20	21	25	20	15
Hav	16	17	19	22	24	26	25	

Heilesen  
&  
Mygind

TFT: DANMARK

DANSK SKOLE FOR  
TANKEFELTTERAPI & EFT

Heilesen & Mygind  
Skovbrynet 1, Tornby  
9850 Hirtshals

tel: +45 70 278 288  
[hanne@mygind.dk](mailto:hanne@mygind.dk)  
[www.mygind.dk](http://www.mygind.dk)  
[www.tankefeltterapi.dk](http://www.tankefeltterapi.dk)



Hanne Heilesen



Lars Mygind

