

Din intelligente krop - uddannelse - La Palma

15 dage som for altid vil forandre dit perspektiv på
sundhed, sygdom og psykosomatik
Vi bor på La Palma Princess
29. januar-12. februar 2022



Program

Mygind
Institute



INDHOLD

Indledning	3
Hvad får jeg ud af denne uddannelsen?	4
Rejseplan	5
Ankomst og indkvartering	5
Udflugter, aktiviteter og oplevelser	6
Programmet dag for dag	7
Praktisk at medbringe på rejsen	9
Generelle betingelser og praktiske informationer	10
Arrangement	10
Pris	10
Prisen inkluderer	10
Ikke inkluderet i prisen	10
Depositum og tilmelding	10
Slutbetaling	10
Afbestilling	11
Afbestilling ved akut sygdom	11
Rejseforsikring	11
Deltagerens forpligtigelser	12
Nyttige links	12
Klima	12
Kontaktinformationer	12



Program
2022

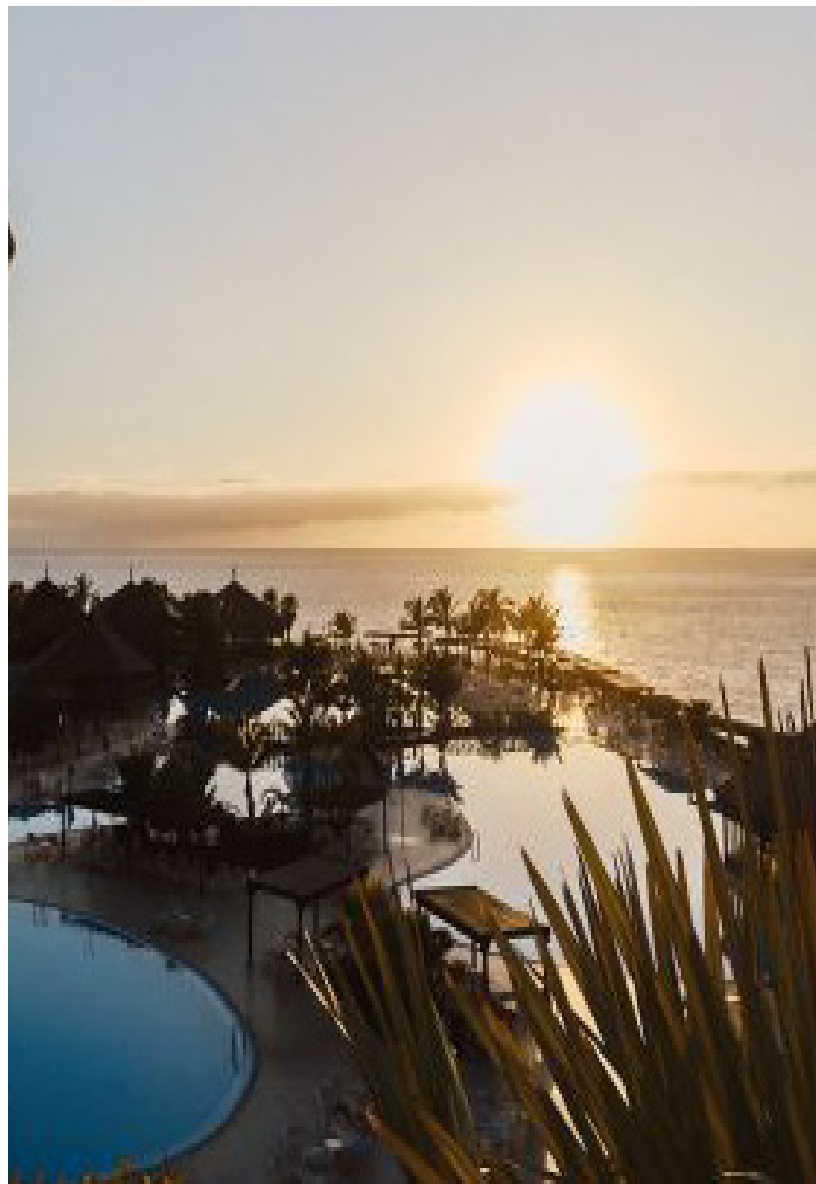
Analytiker uddannelse i METAsundhed på La Palma

Du får ni uddannelsesdage med Lars Mygind og Nadia Zarling. Herudover mulighed for meditation og yoga, afslapning og forkælelse, fritid, sol og vand.

I løbet af opholdet undervises der i 3 moduler af hver tre dages varighed. Der afsluttes med certificering som METAsundhedsanalytiker når kravene hertil er opfyldt. Ud over at tage uddannelsen i Din intelligente krop (METAsundhedsanalytiker) vil der blive mulighed for at beskæftige sig med andre behandlingsformer og udveksle med de øvrige deltagere.

Vi bor på La Palma Princess, som ligger 10 m fra klippekysten.

Der vil være mulighed for udflugter langs kysten og til den nordlige del af øen med markeder og byliv.





Tyrkiet hold 2012 med Hanne Heilesen og Lars Mygind

Hvad får jeg ud af denne uddannelse?

Som deltager får du rig lejlighed til at trække på Lars' og Nadias store erfaring og viden om at arbejde med 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.

Hvad lærer du?:

- At forstå kroppens to faser og sammenhængen med kroppens symptomer.
- At forstå kroppens naturlige adfærd.
- At lave en SOFT analyse
- At få håb i enhver sundhedsmæssig situation.
- At blive en langt mere effektiv behandler i forhold til fysiske symptomer.
- At udvikle en effektiv terapiplan.

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

29. januar 2022 afrejse afrejse fra Kastrup eller Billund til La Palma med Bravotours.

Mødetid og sted med Lars og Nadia i Billund og 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 cafeen til venstre når man kommer ind i afgangshallen i Billund og ved tjekindskranken i Kastrup, se hvor på tavlen.

12/2 hjemrejse fra La Palma til Billund og Kastrup.



Kursisterne arbejder - Tyrkiet



En frisk dukkert midt på dagen - Tyrkiet

ANKOMST OG INDKVARTERING

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

På La Palma Princess bliver værelserne fordelt, og vi byder velkommen og holder et informationsmøde over en lille forfriskning næste morgen.

HOTEL LA PALMA PRINCESS OG LA PALMA

Indkvartering på hotellet er med dobbeltværelse, mulighed for enkeltværelse med tillæg (kr. 2.200) og havudsigt tillæg kr 400. Der er helpension, eftermiddagskaffe og drikkevand inkluderet i prisen.

Hotellet ligger på øens sydvest side hvor temperaturen er højest og der er flest solskinstimer. Her er der rigtig gode muligheder for at slappe af og nyde tilværelsen ind imellem undervisningsblokkene.

Hotel La Palma Princess





Kursister arbejder

UDFLUGTER, AKTIVITETER OG OPLEVELSER - LA PALMA

Øen har hver uge sin egen bazar, og der findes forretninger, der sælger tøj og smykker. Der findes en brugskunstforretning med varer i god kvalitet og en lokal smykke-kunstner har atelier og værksted nord på øen.

Der er mulighed for at leje cykler og bl.a. cykle op af bjerget som ligger ved siden af, en tur med over 700 højdemeter!

Der er fire undervisningsfri dage, man kan øve, eller det er muligt at arrangere dagture eller holde helt fri. Vi har tidligere arrangeret en heldagstur inkl. frokost.



PROGRAMMET DAG FOR DAG:

På hotellet vil der dagligt blive serveret morgenmad omkring kl. 8.00, frokost ca. kl. 13.00, eftermiddagskaffe kl. 17.00 og aftensmad kl. 19.30. Tiderne skal tages med forbehold for mindre justeringer. Formiddagssnack vil blive serveret i forbindelse med undervisningen, når det passer ind i programmet.

Der tilbydes meditation og yoga fra kl. 07.00 dagligt, bortset fra den første dag.

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

Vi tager forbehold for mindre justeringer af programmet.



DAG 1

Dag:	Ankomst med til lufthavnen på La Palma kl. 13.15 lokal tid. Der går normalt en halv times tid med paskontrol og afhentning af bagage. Transporttid til hotellet er ca. 1 time i effektiv køretid. Forventet ankomst til Hotellet ca. 15.00.
17:00	En kort navnerunde på hotellet

DAG 2

10.30 - 11.00	Velkomst og informationsmøde på terrassen. Dagen er til fri disposition, så alle kan "lande" efter rejsen.
14.00	Mulighed for at deltage i udflugt.

DAG 3

09.00 - 13.00	Modul 1 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 1 - dagens anden undervisningsblok.
20.30	Film (<i>Såfremt vi får fat på et TV</i>)

DAG 4

09.00 - 13.00	Modul 1 - dagens første undervisningsblok.
13.30	Efter frokost er der bindende tilmelding til heldagsture om onsdagen.
16.00 - 19.00	Modul 1 - dagens anden undervisningsblok.



DAG 5

09.00 - 13.00	Modul 1 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 1 - dagens anden undervisningsblok.
20.30	Film (<i>Såfremt vi får fat på et TV</i>)

DAG 6

Dagen er til fri disposition. Hvis nogle har lyst til at øve deres SOFT kundskaber er de velkomne.

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

DAG 7

09.00 - 12.00	Modul 2 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 2 - dagens anden undervisningsblok.
20.00	Måske film

DAG 8

09.00 - 12.00	Modul 2 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 2 - dagens anden undervisningsblok.
20.00	Måske film

DAG 9

09.00 - 12.00	Modul 2 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 2 - dagens anden undervisningsblok.
20.00	Måske film

DAG 10

Dagen er til fri disposition. Hvis nogle har lyst til at øve deres SOFT kundskaber er de velkomne.

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

DAG 11

09.00 - 12.00	Modul 3 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 3 - dagens anden undervisningsblok.
20.00	Måske film

DAG 12

09.00 - 12.00	Modul 3 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 3 - dagens anden undervisningsblok.
20.00	Måske film

DAG 13

09.00 - 12.00	Modul 3 - dagens første undervisningsblok.
16.00 - 19.00	Modul 3 - dagens anden undervisningsblok.

DAG 14

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

DAG 15

08.30	Morgenmad som sædvanligt.
12.00	Vi tager afsked med hotellet.
13.30	Bussen henter os for at køre til lufthavnen på La Palma. Køretid ca. en time. Der checkes ind en time før afgang til Billund og Kasturp.



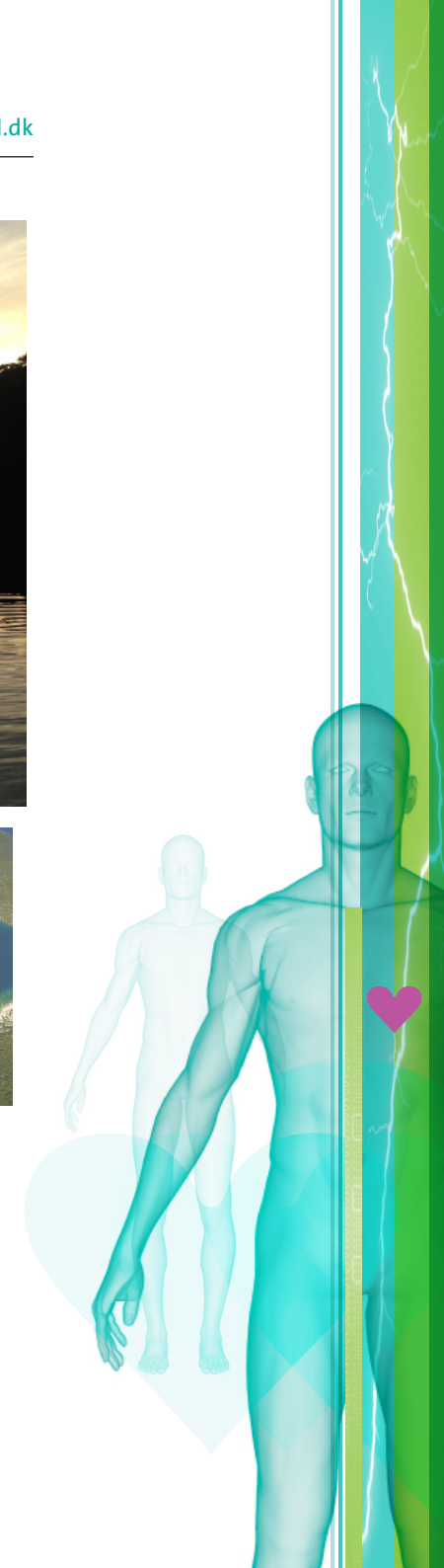
PRAKTISK AT MEDBRINGE PÅ REJSEN:

Til to ugers ophold kan det være vanskeligt at overskue, hvad man skal have med. Nedenfor er et forslag til pakkeliste. Du må have 18kg i kufferten og 5 kg håndbagage.

- Pas og sygesikringsbevis
- Valuta
- Evt. medicin
- Solbriller og solkreme Evt. svømmebriller
- Toilettaske - husk soverbriller og ørepropper.
- Badetøj (2 sæt er en god ide).
- Noget behageligt, 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.
- Sko. Trekking-sandaler er gode til ture hvor der skal gåes meget. Badetøfler duer ikke til at gå i bjerge med.
- Papir og kuglepen/skrivegrej - andre materialer til kurset sendes inden kurset
- Diverse
- 1 stort badehåndklæde til brug efter havbad, der er 2 km til stranden man kan bade fra. Der udleveres håndklæder på hotellet til poolen.



Aftenstemning på vandet og
adrenalinchok - Tyrkiet



Generelle betingelser og praktiske informationer

ARRANGEMENT

Rejsen er arrangeret af Mygind Institute ApS. Bravotours er teknisk arrangør for rejsen. Rejsebureauet er medlem af rejsegarantifonden.

Bemærk venligst at alle spørgsmål vedr. rejsen og opholdet

bedes henvendt til: **Mygind Institute**

tlf. 70 278 288 eller hanne@mygind.dk

PRIS

Per person i dobbeltværelse på hotellet, med eget bad og toilet, fuldpension m. drikkevand, kursusmaterialer og undervisning: DKK 19.500. Mod ekstra betaling på kr. 2.200 kan man få enkeltværelse og 400 kr kan man få havudsigt.

PRISEN INKLUDERER

- Flytransport t/r Billund/Kastrup/La Palma.
- Obligatorisk sygdomsafbestillingsforsikring
- Transport fra/til lufthavn til og fra hotellet
- 14 overnatninger på hotellet
- Morgenmad hver dag
- Frokost hver dag
- Aftensmad hver dag
- Undervisning og kursusmaterialer.
- Fri adgang til tag-selv drikkevand
- Drikkepenge til personalet på hotellet

IKKE INKLUDERET I PRISEN

- Rejseforsikringer
- Drikkevarer, udover drikkevand.
- Udflugter.
- Andet personligt forbrug.

DEPOSITUM OG TILMELDING

- Hurtig tilmelding anbefales, da deltagerantallet er begrænset til max. 14 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 29. oktober 2021 skal det fulde beløb betales senest en uge 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 22. november 2021. Ved tilmelding efter 29. oktober 2021 skal hele beløbet indbetales senest 1 uge efter tilmelding. Beløbet betales til Mygind Institute.





AFBESTILLING VED AKUT SYGDOM

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

Sygdom skal dokumenteres overfor Mygind Institute inden rejsen påbegyndes.

REJSEFORSIKRING

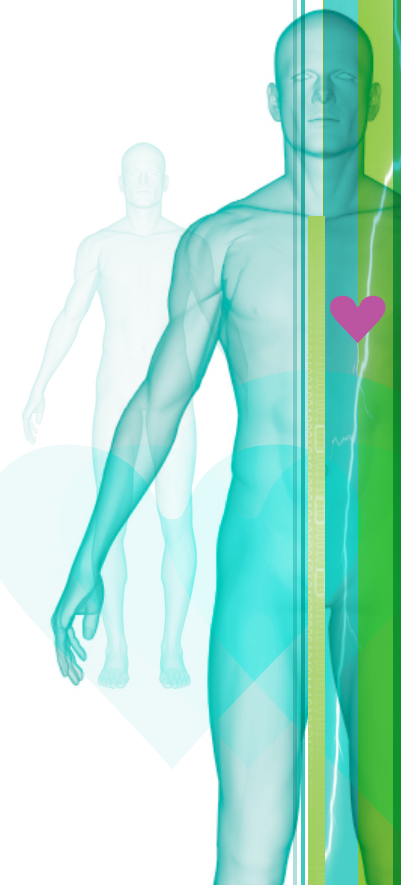
Rejseforsikring er ikke inkluderet i rejsen, og for god ordens skyld oplyses at det gule sygesikringskort ikke dækker rejser til Spanien. **Man skal henvende sig til sin kommune og få et blått sygesikringsbevis.**

Vi anbefaler endvidere at deltageren undersøger sine eksisterende forsikring 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.
- 60-40 dage før afrejsen: Det indbetalte beløb refunderes mod et fradrag af DKK 5.000 pr. person.
- 40-7 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 maskinlæsbart 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.

Mygind Institute 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 Spanien sker i samarbejde med Bravotours.

NYTTIGE LINKS

www.mygind.dk

Mygind Institute

v/Lars Mygind og Hanne Mygind Heilesen

KLIMA

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

Temp. i °C	JAN	FEB
Dag	20	20
Nat	15	15
Hav	19	18

Mygind Institute

Mygind Institute
Skovbrynet 1, Tornby
9850 Hirtshals

tel: +45 70 278 288
kontor@mygind.dk
www.mygind.dk
www.METAsundhed.dk



Hanne Mygind
Heilesen



Lars Mygind

