

# Den Psykosomatiske - Traumemodel (PSTM) - La Palma

15 dage som for altid vil forandre dit perspektiv på  
sundhed, sygdom og psykosomatik.  
Vi bor på resortet La Palma Princess.  
26. januar-9. februar 2023



Program

Mygind  
Institute



## INDHOLD

---

Indledning	3
Hvad får jeg ud af 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  
2023

# Analytiker uddannelse i PSTM 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 Psykosomatisktraumeanalytiker når kravene hertil er opfyldt. Udover at tage uddannelsen i Den Psykosomatiske Traumemodell (METAsundhedsanalytiker) vil der blive mulighed for at beskæftige sig med andre behandlingsformer og udveksle med de øvrige deltagere.

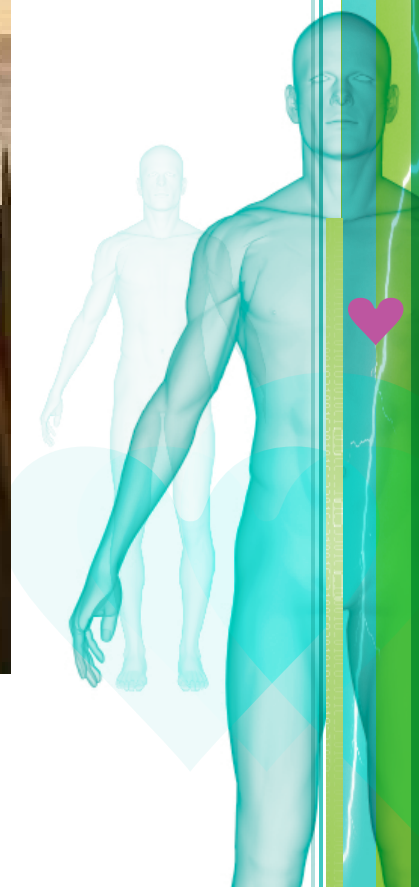
Vi bor på resortet La Palma Princess, som ligger 10m fra klippekysten.

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

Det er en forudsætning for deltagelse af man et grundkursus i PSTM og en følelsesforløsende teknik fx. TFT/EFT.



*Udsigten mod vest fra La Palma Princess*





## 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

**26. januar 2023** afrejse fra Kastrup eller Billund til La Palma med Bravo Tours.

Mødetid og sted med Lars eller Nadia i Billund eller Kastrup er to timer før afrejse. Rejsen er en grupperejse, på et fælles rejsebevis, derfor er det vigtigt at alle mødes inden indtjekning. Vi mødes ved caféen til venstre, når man kommer ind i afgangshallen i Billund og ved tjekindskranken i Kastrup, se hvor på tavlen.

**9/2 hjemrejse** fra La Palma til Billund og Kastrup.



Hotel La Palma Princess



Kursisterne arbejder



En frisk dukkert midt på dagen

## ANKOMST OG INDKVARTERING

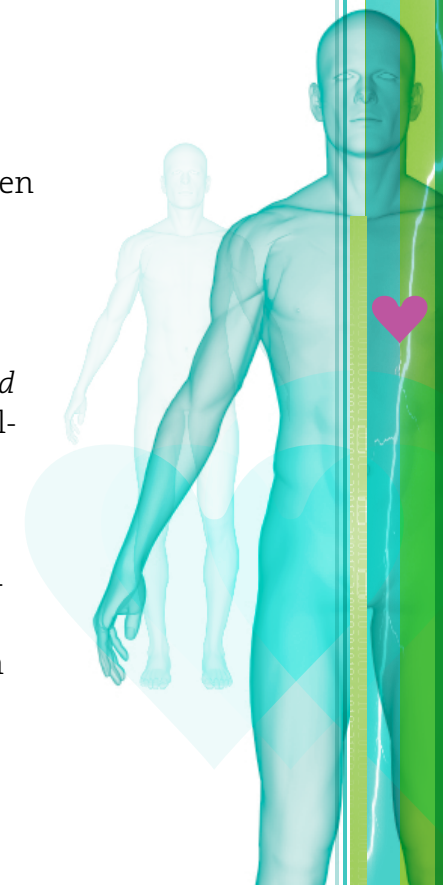
Efter ankomsten til La Palma, venter bussen udenfor lufthavnsbygningen. Sammen kører vi i bus direkte til hotellet. Køreturen varer ca. 1 time.

På Hotel La Palma Princess bliver værelserne fordelt. 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 delt dobbeltværelse, mulighed for enkeltværelse med tillæg DKK 2.200 og med havudsigt et ekstra tillæg på DKK 850 per person. Der er hel-pension, eftermiddagskaffe og drikkevand inkluderet i prisen.

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





*Kursister arbejder*

## UDFLUGTER, AKTIVITETER OG OPLEVELSER - LA PALMA

På øen afholdes der hver uge bazar. Der findes diverse tøjforretninger, en brugskunstforretning med varer i god kvalitet og en lokal smykkekunstner 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, hvor man kan øve, arrangere ture eller holde helt fri.



## 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 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. kl 15.00.
17:00	En kort navnerunde på hotellet.

### DAG 2

10.00 - 12.00	Velkomst navnerunde og informationsmøde på terrassen. Eftermiddagen 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.

**DAG 6**

Dagen er til fri disposition. Hvis nogle har lyst til at øve deres nye 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.

**DAG 8**

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

**DAG 9**

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

**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.

**DAG 12**

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

**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 Evaluering og afslutning på opholdet.  
16.30 Afrejseinformation 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.





## 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, gult og blåt sygesikringsbevis
- Valuta
- Evt. medicin
- Solbriller og solcreme
- Toilettaske - husk sovemaske og ørepropper.
- Badetøj (2 sæt er en god id). Evt. svømmebriller
- Noget behageligt, let og luftigt evt. med lange ærmer (undgå solskoldning)
- En varm trøje, sjal, sweatshirt og et joggingsæt til kølige aftener.
- En tynd vandtæt/vindtæt jakke
- Praktiske sandaler eller badetøfler.
- Undertøj, t-shirts/solbluser, shorts/nederdel osv.
- Sko. Trecking-sandaler kan være gode til ture, hvor der skal gås meget. Badetøfler duer ikke til at gå i bjerge med.
- Papir og kuglepen/skrivegrej - andre materialer til kurset sendes inden kurset.
- 1 stort badehåndklæde til brug efter havbad, der er 2 km til stranden man kan bade fra. Der udleveres håndklæder på hotellet til poolen.



På La Palma kan vi leje cykler op til toppen af bjerget (700m)



# Generelle betingelser og praktiske informationer

## ARRANGEMENT

Rejsen er arrangeret af Mygind Institute ApS. Bravo Tours er teknisk arrangør for rejsen. Rejsedbureauet er medlem af rejsegarantifonden.

Bemærk venligst at alle spørgsmål vedr. rejsen og opholdet bedes henvendt til: **Mygind Institute**  
tlf. 70 278 288 eller [kontor@mygind.dk](mailto:kontor@mygind.dk)

## PRIS

Per person i delt dobbeltværelse på hotellet, med eget bad og toilet, fuld pension m. drikkevand, kursusmaterialer og undervisning: DKK 21.500. Mod ekstra betaling på kr. 2.200 kan man få enkeltværelse og 850 kr per person kan man få havudsigt.

## PRISEN INKLUDERER

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

## IKKE INKLUDERET I PRISEN

- Rejseforsikringer.
- Drikkevarer, udover drikkevand.
- Udflugter.
- Andet personligt forbrug.
- Drikkepenge til personalet på hotellet.

## DEPOSITUM OG TILMELDING

- Hurtig tilmelding anbefales, da deltagerantallet er begrænset til max. 16 personer.
- For at være sikker på deltagelse i rejsen, opkræves et depositum på DKK 5.000 per person ved tilmelding, der indsættes på vores konto 8401 4206 548 i Merkur Bank eller ved betaling af det tilsendte link. Efter den 26. oktober 2022 skal det fulde beløb betales senest en uge efter tilmelding til Bravo-tours.
- 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. november 2022. Ved tilmelding efter 26. oktober 2022 skal hele beløbet indbetales senest 1 uge efter tilmelding. 5.000 betales til Mygind Institute og resten til Bravo Tours.





Udflugt

## AFBESTILLING

Medmindre 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.*

## AFBESTILLING VED AKUT SYGDOM

Ved afbestilling pga. sygdom tilbagebetales kursusgebyret 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.



## 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 oplyste 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 ambassade eller konsulat.

Arrangering og koordinering af rejse og ophold i Spanien sker i samarbejde med Bravo Tours.

Det er en forudsætning for deltagelse af man et grundkursus i PSTM og en følelsesforløsende teknik fx TFT/EFT.

## NYTTIGE LINKS

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

Mygind Institute  
v/Lars Mygind

## 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 ApS  
Skovbrynet 1, Tornby  
9850 Hirtshals

tel: +45 70 278 288  
[kontor@mygind.dk](mailto:kontor@mygind.dk)  
[www.mygindinstitute.dk](http://www.mygindinstitute.dk)  
[www.METAsundhed.dk](http://www.METAsundhed.dk)



Lars Mygind

