

Diverse informasjon før avreise på «Finding self-love retreat - Bali»

14. april – 21. april 2019

Retreat start og slutt

Retreaten begynner 14. april klokken 14:00 på Svarga Loka Resort. Det er viktig at du er der da. Du kan sjekke inn fra klokken 12.

Siste dag er 21. april. Programmet avsluttes med lunsj fra 12:30-13:30. Du trenger ikke å sjekke ut før klokken 14:30.

Dagsplan

- 07.00 - 08.30 Lett yoga
- 08.30 - 09.30 Frokost - friske tropiske frukter, te og kaffe, vegetarbuffet
- 10.00 - 10.30 Morgenmøte - gjennomgang av programmet for dagen + sang og dans
- 10.30 - 12.30 Workshop - Hva trenger du for å følge deg trygg? (Forskjellig tema hver dag)
- 12.30 - 13.30 Lunsj - friske tropiske frukter, te og kaffe, vegetarbuffet
- 14.00 - 16.00 Watsu med Michael i oppvarmet basseng (Forskjellig workshop hver dag)
- 16.30 - 17.30 Delingsgrupper med 5-6 deltakere i hver gruppe
- 18.00 - 19.30 Middag - friske tropiske frukter, te og kaffe, vegetarbuffet
- 19.30 - 22.00 Film (valgfritt) - (Forskjellige aktiviteter hver dag)

Transport og transfer

Henting på flyplassen er inkludert i prisen. Transfertiden fra flyplass til Ubud, er ca. 90 minutter.

Send kopi av flybillett evt. send flightnr./med ankomsttidspunkt til Bjørn, så informerer han sjåføren om når du skal hentes.

Maten

Vegetarbuffet

Drikke til maten (utenom vann) er ikke inkludert, og betales direkte til overnattingsstedet.

Vaksinering

Mer om vaksiner kan du lese her: <https://www.fhi.no/sv/vaksine/reisevaksiner/verden/vaksiner-ved-reise-til-asia/>

eller her: https://www.vaksinekart.org/default.aspx#country_content



Rommene

Rommene er store og er tilrettelagt for deling, og alle sover i enkeltsenger. Det kan være utfordrende for noen å dele rom, så vi ber om at alle tar mest mulig hensyn til hverandre og respekterer hverandres behov. Det betyr også at man må være flinke til å kommunisere egne behov (innen rimelighetens grenser selvfølgelig). Hvis noen har behov for å ha stillhet på rommet f.eks. på morgenen eller har behov for en ettermiddagshvil er det helt ok, og det er den som har behov for ro/hvile som har førsteprioritet på valg. Har man behov for å prate, høre musikk e.l. går man bare ut av rommet/hytta og ut i de vakre omgivelsene. Det kan være lurt å ta med ørepropper hvis man er sensitiv for lyder.

Klima

Temperaturen på Bali i mars/april ligger på behagelige 24 og 34 grader. Det kan komme tropiske regnskurer – særlig på ettermiddagen/kvelden, men varmen gjør at det bare kjennes behagelig. Kan være lurt å ha med regnponcho for sikkerhets skyld.

Visum og valuta

Dersom du planlegger å være maks 30 dager i Indonesia så får du turistvisum når du lander. Det koster ingenting.

Valutaen heter indonesisk rupiah (IDR) og 100 IDR tilsvarer 0,06 NOK. Det er store sedler på Bali. Sedler har valører fra 1000 til 100.000 rupiah (dvs. 0,6 NOK til 64 NOK), myntene fra 100 til 1000.

Det holder å ha med seg bankkort og ta ut penger på stedet eller handle med kortet direkte i butikker og restauranter. Det finnes bankautomater på flyplassen og i Ubud.

Det er masse spennende å få kjøpt, eksempelvis: Balinesisk håndverk, kurver, tre-ting, yogaklær, klær, saronger, smykker, silkeskerf mv..

NB! Har du regions-sperre på bankkortet ditt, husk å åpne det for bruk i Asia og der du eventuelt skal mellomlande. Det finnes en funksjon for dette i de fleste nettbankene, eller ta kontakt med banken.

Pass

Pass må være gyldig minimum 6 måneder etter innreise i Indonesia.

Reiseforsikring

Alle bør ha reiseforsikring. Gjerne en som også dekker eventuell hjemsendelse.

Tidsforskjell

+7 timer

Elektrisitet

Strømmen er 220 volt. Stikkontaktene er stort sett som i Norge.

Forslag til pakkeliste

- Ta med en ikke-full ryggsekk eller koffert – mye spennende å få kjøpt
- Treningstøy til yoga: myke klær
- Gode sko å gå, f.eks. sandaler eller joggesko
- Flip flops e.l.
- Solhatt/caps
- Solbriller
- Regnponcho
- Solkrem (brukes også ved overskyet vær)
- NB! Drikkeflaske til vann, gjerne av stål, så slipper du å kjøpe småflasker med vann – og sparer miljøet for plast
- Øreplugger, hvis følsom for lyder om natten
- Kamera
- Lader til mobiltelefon
- Forslagsvis: probiotika før/under turen for å styrke tarmens gode bakterier, gjør tarmen mer motstandsdyktig mot eventuelle bakterier
- Pass og reisedokumenter

Har du lyst til å få litt mere informasjon om Bali før du reiser – anbefales denne filmen som viser turismens to ansikter på Bali: <https://youtu.be/kjMMcxe1C64>

Overnatting før/etter retreaten

Vi anbefaler at du kommer noen dager før retreaten, og bli gjerne igjen noen dager etter.

Du kan bo Svarga Loka Resort hvor retreaten holdes da også. Priser på rom utenom retreaten finner du på deres hjemmeside her: www.svargalokaresort.com

Alternativt kan vi anbefale det veldig koselige hotellet Bali Swasti som er noe rimeligere. Se deres hjemmeside her: www.baliswasti.com

Ellers finnes det en rekke fine overnattingssteder i Ubud som du finner på f.x. Hotels.com e.l.

Kontaktinformasjon

Bjørn:

Mobil og Whatsapp: 0062 81239603954, epost: bfree.seyffarth@gmail.com

Svarga Loka:

Telefon: 0062 361975454

Epost: reservations@svargalokaresort.com

Adresse: Jl. Penestanan Kelod Ubud 80571 Gianyar - Bali



Så ønsker vi dere hjertelig velkommen til en livgivende, indre og ytre reise til denne magiske øya Bali, gudenes øy☺

En varm hilsen fra Anniken og Bjørn

også på vegne av Michael, Jeremiah og vertskapet på Svarga Loka Resort

Hva sier tidligere deltakere om retreaten:

«Bali er veldig behagelig og vakkert! Og denne retreaten vil jeg virkelig anbefale. Jeg deltok i påsken i fjor og kom hjem med en dypere innsikt i meg selv og hvem jeg er. Trygge og gode ledere skapte et flott fellesskap blant oss deltakerne. Å bli sett og få være den du er var en selvfølge. Nå, ni måneder senere, kan jeg fortsatt finne tilbake til det jeg opplevde og bruke det i min hverdag. Ikke minst er min aksept og kjærlighet til meg selv en viktig del av dette.

Har du mulighet - meld deg på 🌸💖»

Inger Johanne Eidem

«Dette er en uforglemmelig, varig opplevelse som jeg har med meg for livet. Jeg har opplevd endringer – og dette har hevet min bevissthet på et annet nivå. Så jeg skal delta igjen denne påsken. Og jeg kan anbefale retreaten på det sterkeste!»

Fiona, Leadership by heart coach og muskier

«Jeg var på denne retreaten i påsken 2017 og jeg anbefaler den på det sterkeste. Det var lærerikt, svært utfordrende og jeg fikk innsyn i ting jeg ikke trodde var mulig. Og det var så sterkt at jeg har lyst til å gjenta det.»

Hallfridur Bjarnadottir, Miljøterapeut

