

## Prisuppgift Kos

### Torsdag : ankomst och avresa

I priset ingår boendet på Hotel Sandy Beach , del i dubbelrum.

Hotellet är ett all inclusive (frukost, lunch och middag, eftermiddagsfika och dryck samt poolhandduk ingår.)

Fyra utflykter som är noga utvalda för att hämta energi samt kursledning av Kjerstin & Ann-Sofie i 6 dagar. Vi kommer att vistas mycket i naturen.

### Pris 8.595:-

Enkelrum kan fås mot tillägg av 1.600:-

Flygbiljetten till och från Kos ingår ej.

Bästa sättet att resa fram och tillbaka till Kos är att flyga med Spies eller Ving direkt till Kos eller reguljärt till Aten och sedan inrikesflyg med Aegean Airlines eller Olympic Airlines. Mer info kan du få av Kjerstin



Förfrågningar och anmälningar till:

## Andrum - Resor för kropp & själ

Kjerstin Sjöstedt  
Hamngatan 35 C  
272 31 SIMRISHAMN

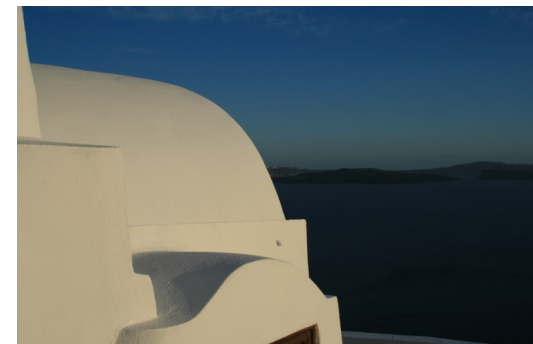
0414-177 07 0709-79 29 40  
[www.andrumresor.se](http://www.andrumresor.se)  
[info@andrumresor.se](mailto:info@andrumresor.se)



Text & foto: Kjerstin Sjöstedt 2011

## Andrum - Resor för kropp & själ

### Grekland 2012



Följ med på en resa till Grekland.

Det blir en alldeles speciell resa för Dig och Din själ, som ska utmytna i välbehag, ökad medvetenhet, nya insikter och ny energi.

Syftet är att vi vill väcka intresse för att du ska vilja ta ditt fulla ansvar för DITT liv och din livssituation.

Målet ska vara att du ska leva det liv Du verkligen vill.

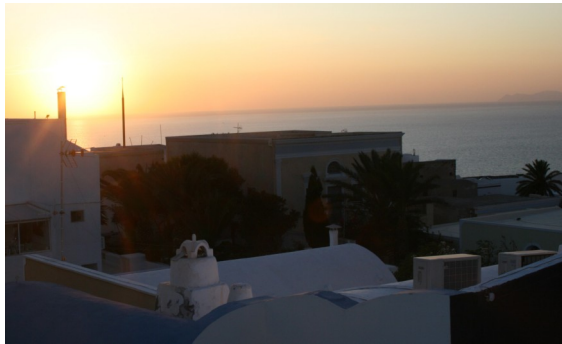
Vi hjälper dig att finna redskapen för att leva DITT liv. Vi vill samarbeta med dig med flexibilitet och ödmjukhet.

Allt förpackat i en miljö som är helt unik: ett högklassigt hotell med härliga bad på ön Kos där man känner hur antikens gudar vakar över en. Underbara utflyktsmål som gjorda för meditation och eftertanke. Detta skall vara en alltigenom angenäm upplevelse. Vi anpassar tempot till gruppen och tar självfallet även individuella hänsyn. Alla skall må bra under resans gång. Helt enkelt en fantastisk resa och upplevelse för kropp och själ!

**Kos**

**2012-05-03—2012-05-10**

# Program



Alla dagar utvecklas i samråd med gruppen och dess behov.

Ann-Sofie Cliffmark och Kjerstin Sjöstedt är de som kommer att vara med er under resans gång. Vi förbehåller oss rätten att göra förändringar i programmet för gruppens bästa.

**Inspirerande samtalsämnen och tema mellan 9:00 – 12:00, 17:00 – 19:00 i 6 dagar.**

På kvällarna samlas vi kl 17:00 efter att vi har haft ledigt på eftermiddagarna för sol och bad och kanske efter en skön massage på stranden.

## Exempel på teman som vi arbetar kring:

- Vilken är min väg i livet för att uppnå inre harmoni?
- Hur kan vi uppnå det vi vill i livet?
- Våga uttrycka dina känslor
- Feng shui för själen
- Inre och yttre påverkan av ditt liv
- Meditationer och avslappning
- Målmedvetenhet
- Hur vi bearbetar kriser och förluster som hindrar dig att leva fullt ut.
- Hur tar vi hand om vår kropp?
- Lär dig lyssna till din kropp och förstå signalerna



Vårt mål är att du skall få energi, kraft och balans men också upptäcka nya saker hos dig själv och få en upplevelse för livet.

Det är nu din resa börjar till ett rikare liv!



# Presentation

## Ann-Sofie Cliffmark

Legitimerad sjuksköterska  
Coach  
Omvårdnadshandledare  
Mental tränare & inspiratör  
Certifierad handledare i  
sorgbearbetning.  
Arbetar med kurser och  
utbildningar inom hälso-  
området.  
Driver eget företag sedan  
många år.



## Kjerstin Sjöstedt

Har i många år arbetat inom  
bankvärlden  
Äger och driver Aurora Bed &  
Breakfast sedan 2002  
Certifierad fengshuikonsult  
Reikihealing andra graden  
Certifierad handledare i  
sorgbearbetning.  
Brinner för att själen ska må bra  
Mental tränare & inspiratör  
Researrangör av Andrumresor  
Älskar Grekland och erfarenhet  
av Kos sedan 1982.

