



Global Yoga Vibes, Ubud, Bali 11-18 mars 2023  
med Johanna Hector och Global Yoga River Guide Anna Kronlid

LÄS NOGA IGENOM detta dokument, SIGNERA eller bekräfta via mail till [info@globalyoga.se](mailto:info@globalyoga.se) samt genomför första betalningen. TACK !

### Investering:

Del i dubbelrum: 16 480 sek/person

Kostnad singelrum: Tillägg 5 480 sek

Medresenär: 10 480 sek

**Bokningsavgift:** 6 500sek per person för att reservera din plats.

Bokningsavgiften betalas senast 10 dagar efter anmälan och återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom bokningsavgiften. 89 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta den till någon annan.

**Datum för full betalning:** 16 december 2022 (ingen återbetalning efter detta datum). Du kommer att få en faktura för bokningsavgiften samt en faktura för den slutgiltiga betalningen till din mail.

### Vad ingår

- Yoga, meditation och ritualer morgon och eftermiddag
- 7 nätter på klassiska Ananda Cottages i Ubud
- Gemensam välkomst middag
- Yummey frukost/brunch
- Tillgång till spa, behandlingar och alla faciliteter på resortet
- Gemensam avskedsmiddag

### Vad ingår inte

- Flyg och transfer
- Egna utflykter
- Taxi till och från platser
- Mat och dricka utöver brunch och två gemensamma middagar

### Ungefärligt schema:

Morgon: Vi börja dagen med boostande meditation, pranayama och kraftfull yoga med flow, musik och vibes!

Brunch: Välj mellan en mängd olika varma och kalla läckerheter: frukt, muesli, yoghurt, traditionell kontinental frukost med marmelad, ost och ägg serverat på mängder av olika vis.

Eftermiddag: Chilla i Balis lummiga eftermiddags energi, sola och bada, ta en skön massage, njut av egen tid eller gå på upptäcksfärd bland de många underbara platserna Bali och Ubud erbjuder runt hörnet.

Sen eftermiddag: Harmonisk och återhämtande yinyoga, yoganidra och meditation som laddar dina batterier.

Valfria aktiviteter: Om du är intresserad av dykning så finns det några vackra dykplatser och om du älskar att promenera finns det några leder som kan få vem som helst att tappa andan! Ubud kryllar av underbara konstgallerier, träsniderier, kultur och shopping, Balinesiska matlagningsskurser, målarkurser och spännande healers!

Gemensamma middagar: Den 12 mars ses vi över gemensam middag för att samlas, lära känna varandra och landa inför veckan. Den 17 mars kommer att bli en fest med reflektion över vår tid tillsammans över en avslutande gemensam middag.

# Global Yoga.

## Logi

Ananda Cottages har handplockats av Johanna och ligger i de svala lugna kullarna bara 25 minuters promenad från Ubuds centrum. Resorten erbjuder vackra vyer över landsbygden omgiven av grönskande, bördiga risfält. Anandas boende är vacker Balinesisk arkitektur med enkel, ren inredning mitt bland risfälten. Äkta BaliSpirit!

## Ankomst och Avresa

Du kan anlända till Ananda Cottages från lunch och framåt den 11 mars. Detta är en dag för att landa och komma till ro. Kl18-1930 ses vi för en skön, lugn yoga/meditation. Vi avslutar med morgonyoga och meditation 07-830 följt av brunch den 18 mars. Detaljerat schema mailas till alla deltagare en månad före retreatet.

**BOKA NU:** Fyll i detta formulär och returnera. Du kan printa och fylla i för hand eller bara vända på mailet med ifylld information. Det är begränsat antal platser och därför är det först till kvarn som gäller med ifylld anmälan och betald bokningsavgift. Har du frågor tveka inte att kontakta [info@globalyoga.se](mailto:info@globalyoga.se)

Namn:

Adress:

Postnummer och stad:

Telefon:

Email:

Fakturaadress/info (om annan än ovan):

Önskemål om boende:

Del i bubbelrum (om JA, vem önskar du bo med):

Enkel rum:

Mat (speciella behov/allergier):

När du har bokat din **flygres**a till Denpasar, Bali - vänligen maila [info@globalyoga.se](mailto:info@globalyoga.se) med följande uppgifter:

Ankomstdatum/tid/flight:

Avresedatum/tid/flight:

Kontaktperson vid nödläge (namn + telefon):

Telefon:

**Det finstilta (LÄS NOGA)** : En bokningsavgift på 6 500sek krävs för att reservera din plats. Full betalning krävs för att bekräfta bokningen senast den 16 december 2022. Bokningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom bokningsavgiften. 89 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta platsen till någon annan. För att Global Yoga skall återbetala och ställa in resan gäller att UD avråder från icke nödvändiga resor till Bali i området Denpasar och Ubud. Vid sådan avrådan återbetalas hela inbetalda beloppet förutom 3000 kr. Global Yoga är ingen researrangör utan tillhandahåller retreat/utbildning och boende. Deltagare är själva ansvariga för visumkrav och alla nödvändiga vaccinationer för att besöka Bali.

"Jag har läst ovanstående och förstår den information som gäller för detta retreat. Jag är medveten om att jag själv står för reseförsäkring. Alla avbokningar eller ändringar å mina vägnar skall göras skriftligen till [info@globalyoga.se](mailto:info@globalyoga.se) inom en rimlig tid."

Namn

Ort/Datum