

# Din resa för stärkt sköldkörtel & helhetshälsa



Utsikt från café centralt i Nerja



Promenad på väg till stranden La Burriana

## Är du en av våra medresenärer till vackra Nerja på spanska solkusten den 4-11/10 ?

Vi har skapat en hälsoresa just för dig som antingen lider av sköldkörtelbesvär eller vill lära mer om detta viktiga endokrina system och hur din helhetshälsa påverkas.

- ✿ Din läkare kanske inte kunnat besvara alla dina funderingar och du känner dig övergiven när du inte blir lyssnad på.
- ✿ Ingen förstår dig, ingen kan förklara?
- ✿ Är tankarna oklara, din energi låg och kroppen värker?
- ✿ Tröttheten är överhängande, humöret lågt och du är frussen...
- ✿ Tryter din livsgnista och orken vill inte räcka till, längtar du efter livsglädjen?

Genom ökad förståelse för hur sköldkörteln påverkar och påverkas kan du återfå din livsenergi. Det går att må bra igen. Med enkla medel kan du förändra din hälsa positivt. Vi har gjort resan från att vara på djupaste botten till att ha full energi igen. Låt oss lära dig hur man gör med vår erfarenhet och kompetens.

### **Kurskostnad**

473 € = c a SEK 4500 inkl. kursmaterial,  
**exkl resa, boende och måltider.**

Max antal deltagare är 12  
(+ 2 ansvariga kursledare).

Sista anmälningsdag: 31 juli 2015

### **Boende**

Appartamentos San Miguel. Fina moderna lägenheter centralt i Nerja, c a 15 minuters promenad från stranden/C. Man rör sig bäst till fots i hela Nerja.

<http://www.bokanerja.se/vara-boenden/lagenheter/san-miguel/>

Priserna gäller sö-sö i modern lägenhet med vardagsrum inkl välutrustad köksdel, dusch/toalett, TV – gemensam takterass med liten pool:

- Egen lägenhet för 1 person med 1 separat sovrum: 500 € pp
- Lägenhet med 2 separata sovrum – 1 person i varje: 350 € pp
- Lägenhet 1 separat sovrum för 2 personer (dubbelsäng) 275 € pp

# Din resa för stärkt sköldkörtel & helhetshälsa



## **Sammanfattning kostnader:**

Kurskostnad:	473 €	(c a 4.500 SEK)
Flyg:	c a 300 €	(c a 2.855 SEK)
Resväska:	24 € x 2	(c a 460 SEK)
Transfer:	c a 30 €	(c a 285 SEK)
Boende:	275-500 €	(c a 2.615-4.750 SEK)

Maximalt c a 12.850 SEK med egen lägenhet för 1 person enligt ovanstående ex.

Flyg Arlanda-Malaga tor, transfer i minibuss tor. C a priserna räknade på eurokurs 9:50. Tillkommer egna måltidskostnader. Bokning, avbokning, villkor etc se sidan 4.

## **Ur programmet:**

- ✿ Sköldkörteln ner på cellnivå för ökad förståelse
- ✿ Matsmältning, en frisk tarm, candida
- ✿ Kostens betydelse, inflammation, gluten
- ✿ Kosttillskott vi rekommenderar
- ✿ Hur allt hänger ihop - OAT-axeln – äggstockar, binjurar, sköldkörteln
- ✿ Hur sömn, stress, hormoner, relationer, känslor, tankar, beteenden påverkar helheten
- ✿ En heldag i EQ och Personlig Utveckling
- ✿ Qigong utomhus några tillfällen för de som önskar att prova

Gruppen är liten, vi har max 12 platser för att hålla hög kvalitet och skapa tillfälle till viktiga diskussioner och personliga möten.

Nerja – med sitt lugn, skönhet och fantastiska klimat - inbjuder till egen reflektion och är en utmärkt bas för en kurs kring hälsa och personlig utveckling. Det gör stor skillnad att komma hemifrån och få njuta av sin egen lärandeprocess på denna speciella plats.

## **Varför Nerja**

Platsen vi valt är underbara Nerja, 5 mil nordöst om Malaga på spanska solkusten. Klimatet är tropiskt i denna dal, soltimmarna många, i oktober lite varmare än svensk högsommar. Här växer citroner och apelsiner på träd i parkerna, fantastiska blommor finns överallt, råvarorna är ofta närodlade, smakerna intensiva. De låga vita husen är byggda uppför dalens sluttningar i skydd av de omringande bergen. Allt är lugnt, vackert, rent. Här kan man bergsvandra, göra en utflykt till Malaga 1 timme bort med lokalbuss/bil, besöka en av Europas äldsta droppstensgrottor, samla mjukslipade stenar på de långa stränderna, njuta av nygrillad fisk och kött på någon av alla restauranger till vettiga priser, fynda lädervaror eller shoppa annat trevligt i de många butikerna, ta sig en sangria på Europabalkongen med milsvid utsikt över havet mot Afrika.



I Nerja finns inga snabbmatsrestauranger, här är det mesta genuint men ändå modernt och väl underhållet. Den som har besökt Nerja vill tillbaka. Platsen är helt enkelt magisk.

# Din resa för stärkt sköldkörtel & helhetshälsa



## **Veckoschema – totalt 24 lärarledda kurstimmar**

Söndag 4/10:	Ankomstdag. Flyg från Sthlm, Arlanda c a kl. 19.30 – 23.35. 1 timmes transfer från flygplatsen till Nerja.
Må – torsdag:	lektioner må: 16.00-19.00, ti-to: 9.00 – 12.00 och 16.00 – 19.00
Fredag:	ledig dag
Lördag:	lektioner 09.00 – 12.00 och ledig em
Söndag 11/10:	hemresa c a kl. 14.30 – 18.40. Transfer till flygplatsen ingår.

Väljer du att resa till eller från Malaga från annan ort än Sthlm, Arlanda, ingår inte transfer.

Kurslokalen med bekväma bord och stolar är stor och rymlig med fönster mot en mindre gård. Ligger i samma fastighet som resebyrån och hotel Nerja Luna centralt i Nerja. C a 10 minuters promenad från våra lägenheter på San Miguel.



Nerja på morgonen är härligt. Luften är frisk, fåglarna sjunger, stan vaknar långsamt med dess mysiga caféer och butiker. Mitt på dagen tar vi en lång paus - under dagens bästa timmar så du kan njuta av sol, bad och utevistelse. Det är lätt att försjunka i att plocka de härliga mjukslipade kalkstenarna på ständerna.



Sen samlas vi igen i kurslokalen kl. 16.00-19.00. Solen går ner c a kl. 18.00.

## **Presentation av våra kursledare**



**Louise Edlund**, 55 år, driver sitt eget företag Louise Edlund UtbildningarAB, Lic Kost- och Näringsrådgivare, ICC coach, NLP practitioner och expert på kvinnohälsa och hormoner. Hon har undervisat i Nerja vid många utbildningstillfällen som lärarkonsult åt mf Education – ledande inom hälsoutbildningar i Sverige.  
"- Jag brinner för att dela med mig av all min kunskap till mina elever och lära ut verktyg för livskompetens. Kvinnohälsa är det som intresserar mig mest."

Louise har omfattande klientverksamhet med fokus på kvinnohälsa och hormoner, många års erfarenhet av egna hormonella obalanser, regelbunden kursverksamhet och driver Louise Edlunds Hormonforum på fb med 2500 medlemmar.

Louise är van att arrangera kurser på ett pedagogiskt sätt där vi varvar teori med gruppdiskussioner och egna övningar och har över tid fått mycket goda omdömen av tidigare elever. [www.louiseedlund.se](http://www.louiseedlund.se) Tel: +46 730 240 311

# Din resa för stärkt sköldkörtel & helhetshälsa



**Nadja Öström**, 44 år, har jag varit egen företagare i 24 år som frisör där mötet med människor har varit en del av hennes ödmjukhet kring våra individuella personligheter. Intresset för hälsa och välmående startade 2010 då hennes egen diagnos med Hashimoto och Hypotyreoos upptäcktes, då 10 år efter en utbrändhet.

”- Livet påverkar oss på flera olika plan och skapar ohälsa där min erfarenhet nu tagit mig på en intressant resa mot livsenergi och ett högre medvetande”.

Förutom gedigen utbildning i sitt grundyrke frisör har jag hon även arbetat med kurser, mässor och utbildning till frisörer med kemi och ekologi som största intresse. Hon är även Lic. Kostrådgivare med näringsfysiologi & träningsfysiologi, fördjupade kunskaper inom vitaminer, mineraler och detox. Näringssspecialistkurs på gluten och autoimmunitet med specialisten Tom O´Bryan.

De senaste åren gett henne stor förståelse för hur det är att ha sköldkörtelproblematik och hur man kan må, samt vad man kan göra för att förbättra sin fysiska och psykiska hälsa med små medel. Nadja är även ordförande i Sköldkörtelföreningen.

[www.matcoachen.se](http://www.matcoachen.se)

## **Resebyrå**

Vi samarbetar med ansvarig reseanordnare Magnus Wahlberg och hans resebyrå [www.bokanerja.se](http://www.bokanerja.se) – en fullserviceresebyrå med kontor i samma hus som kurslokalen. Där talar all personal svenska och du kan även köpa till schemalagda utflykter. Bergsvandringar och utflykt till guide turer i droppstensgrottorna är mycket populärt.

## **Bokning, villkor och betalning, ev inställd kursresa**

Bokning av flyg och boende sker via epost: [linda@bokanerja.se](mailto:linda@bokanerja.se)

Alla detaljer får du via Linda. Euro-kursen kan ändras.

Boendialternativ: se sidan 1

Flygpriset är dagspris. Ju tidigare du bokar din resa, desto bättre priser brukar man få. I grundpriset ingår handbagage max 10 kg. Tillkommer kostnad för incheckat bagage 24 € x 2 samt c a 30 € per person för gemensam transfer från flygplatsen i Malaga till Nerja tur och retur. Gäller bokningar med vårt gemensamma flyg från Sthlm, Arlanda. Väljer du annan avreseort till Malaga ordnar du din transfer själv via lokalbuss (två byten) eller taxi (c a 65 € enkel väg).

En reservationsavgift om 200 € betalas direkt efter bokning till resebyrån för att säkra flyg och boende. Den får du inte tillbaka. Flygpriset räknas på bokningsdagen och styrs av tillgång och efterfrågan. Malaga har hårt tryck på flygstolarna. Bokanerja.se erbjuder snabba säkra betalningslänkar för betalning via bank eller med kreditkort.

# Din resa för stärkt sköldkörtel & helhetshälsa



Slutfakturan skickas ut ca två månader innan avresa (början augusti), med slutbetalning senast en månad innan avresa (3 sept). Resa som ej slutbetalas senast en månad innan avresa, förfaller utan återbetalning av bokningsavgift.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in resan vid färre bokningar än 6 pers den 24 juli 2015.

## ***Deltagares avbokning***

Fram till senast en månad innan avresa kan avbokning ske utan extra kostnader enligt paketreselagen. Villkoren gäller när hela resan bokas via Bokanerja.se. Reservationsavgiften betalas dock inte tillbaka.

Vid sjukdom gäller avbokningsskydd mot uppvisande av läkarintyg, enligt resebyråns samarbete med försäkringsbolaget Europeiska. Avbokningsskydd för sjukdom ska ha bokats vid anmälan. Alternativt om du har villkor i egen hemförsäkring/kontokort som täcker avbokningsskydd vid sjukdom.

## ***Nu är det bara att boka snabbt så du garanterar din plats***

Vi hoppas få träffa dig i Nerja så även du får uppleva det vackra lugnet på detta unika smultronställe. Vi lovar dig mycket kunskap, diskussioner och spännande personlig utveckling. Alla detaljer kring resevillkor, flyg, boende får du av vår duktiga resebyrå när du bokar.

Varmt välkommen till Nerja med oss

*Önskar Louise och Nadja*

Frågor om kursinnehåll:

[kontakta@louiseedlund.se](mailto:kontakta@louiseedlund.se) Tel: +46 730 240 311

[nadja@matcoach.se](mailto:nadja@matcoach.se) Tel: +46 739 819 696

Frågor om flyg, boende, transfer, separata utflykter:

[linda@bokanerja.se](mailto:linda@bokanerja.se)

## ***Intressanta länkar***

Stadskarta

<http://www.bokanerja.se/nerja/stadskarta/>

Bilder:

<http://bokanerja.se/nerja/360-bilder/>

# Din resa för stärkt sköldkörtel & helhetshälsa



Klimatet i Nerjaområdet:

<http://www.spaininvest.nu/html-documents/klimat.html>

Bokanerjas alla hotell i Nerja.

Bokanerja har kontor på Nerjaluna – lägenhetshotell med resebyråkontor och kurslokal.



Gänget som jobbar på Bokanerja – alla talar svenska:

I mitten Magnus, ägare, t.h. om honom hans fru Eva, t.v. om Magnus står Linda som tar emot din bokning.