

Programmet är ett samarbete mellan Ann-Charlotte E Nordenson, Anne-Christine Smith och Gunilla Eklund-Berglöv (som har samverkat i drygt 20 år). De har verksamhet i centrala Göteborg.



ANN-CHARLOTTE E NORDENSON

Organisationskonsult på gestaltterapeutisk grund, Somatic Experience SE, Socionom, Yogautövare. Författare till kursboken.

Tel 0705-63 77 99 ann-charlotte@nordresurs.com
www.nordresurs.com



ANNE-CHRISTINE SMITH

Organisations- och utvecklingskonsult, Int. diplomerad kundaliniyoga och meditationslärare, Socionom. Författare till Giraffspråket; Känslans kommunikation samt Här& Nu, medveten närvaro.

Tel 0708-10 87 20 anne-christine@smithutveckling.se
www.smithutveckling.se



GUNILLA EKLUND-BERGLÖV

Bildterapeut. Art Director, grafisk formgivare och illustratör, Master of Fine Arts HDK, Yogautövare. Formgivare och bollplank till kursboken.

Tel 0708-57 02 17 gunilla@eklundberglow.se

PRISUPPGIFTER

Kursen: Pris för kurs med kursledning 6 dagar, 5.800 SEK. inkl. arbetsmaterial, yogaövningar och bok.

Boende & mat: Pris för boende 8 dagar går direkt till stiftelsens hjälpverksamhet, 60 dollar per person och natt, inkl. helpension (ej dryck).

Flygres: För flygres från Sverige till Zanzibar via Nairobi, tur och retur, betalar du normalt från 7.000 SEK.

Ring om du har frågor. Antalet platser är begränsat och hör med oss att det finns platser kvar innan du beställer din resa. Justeringar i kursprogrammet kan förekomma.

Intresseanmälan (ej bindande): ann-charlotte@nordresurs.com

NORDRESURS



Finn din inre ledare

Utveckla dig själv & gör en god insats.

Från våra hus kan man gå rakt ut på den vita stranden. I januari håller vattnet en temperatur på omkring 25-30 grader och luften 28-33 grader.

KURS
Zanzibar
12-20 JANUARI
2017

IBLAND BEHÖVER man resa långt bort för att hitta hem till sig själv. Välkommen till "Inre ledarkurs" på den magiska ön Zanzibar utanför Tanzania. Vi bor i byn Matemwe, på behörigt avstånd från turiststråken. Här får vi egen tid för att stanna upp och reflektera, i hängmattor, vid egen pool eller på den vita sandstranden.

Husen som vi bor i ägs och drivs av en stiftelse. Tamani Foundation driver ett hjälpprojekt i form av förskola och vuxenutbildning. Intäkterna från boende och måltider går oavkortat till stiftelsens hjälpverksamhet.

Börja 2017 med att reflektera över ditt inre ledarskap. Få med dig en vision och olika verktyg samt övningar att direkt använda i din vardag när du kommer hem. Allt för att hålla den egna utvecklingsprocessen levande. Det blir dagar fyllda av medveten närvaro.



Vårt program har åtta dagar med kurs och upplevelser varvat med att bara vara på sagoön Zanzibar. Vi kommer att göra utflykt till Stone Town samt en dykutflykt till ett korallrev för de som önskar. Efter anmälan får du kontakt med de andra deltagarna och kan komma överens med dem om du vill utforska mer på egen hand med eventuella extra resdagar, restider m m.

Kurs – Finn din inre ledare

Kursen passar alla som vill finna och utveckla sin inre ledare och som en röd tråd har vi Ann-Charlotte E Nordensons bok; *En ledarskapskonsults bekännelser – om konsten att leda sig själv* (ingår i kursavgiften). Vi arbetar med kreativa utforskande metoder med fokus på utvecklingsglädje och reflektion. Vi stillar sinne, system och integrerar mindfulness, enkla yogapass samt meditation som passar både nybörjare som mer vana utövare. Alla som vill kan vara med.

Vi disponerar ett klassrum utomhus på ett tak med havsutsikt. Det blir lärarledd kurs mellan kl 09 och 12 i fem dagar och frivillig reflektionstid på eftermiddagen. Dagarna börjar och avslutas med lärarledd yoga/meditation för den som vill. Den sjätte kursdagen har du möjlighet till individuell coaching.

Boende i rymliga rum med AC

Våra rum i husen är generellt rymliga och fina, avsedda för 2 – 4 personer. Eget badrum finns i sju av de åtta rummen. Båda husen har egen pool. Boende, per person och natt inklusive helpension, 60 USD (drygt 500 svenska kronor i denna stund) betalas direkt till stiftelsen.



Helpension med egen kock

Frukost, lunch och middag serveras varje dag. Våra inhemska kockar lagar gärna grytor med olika grönsaker, fisk och kyckling. Vi kan dricka vatten, eller den typiska ingefärsläsken till. Dryck ingår inte i priset. Det är alkoholfritt i husen där vi bor, men i det lilla hotellet bredvid serveras alkohol för den som så önskar.

Är du vegetarian, laktos- eller glutenintolerant så säg till så anpassar kockarna dina måltider.



Vi bor i två hus strax intill den vita sandstranden. Här råder lugn och ro långt från turistfällorna.

Tamani Foundation

I byn Matemwe på den nordöstra sidan av Zanzibar, råder en vänlig välkomnande atmosfär. Men befolkningen här lever under ekonomiskt tuffa villkor. Genom att vi hyr husen av stiftelsen så kan vi bidra med en liten insats. Om vi vill kan vi även ta med presenter från Sverige till stiftelsen och barnen. Det kan vara en bilderbok med kort engelsk text eller en leksak som passar barn i förskoleåldern. Bättre begagnad i fint skick eller nytt spelar mindre roll. Frivilligt såklart.

Befolkningen är muslimer liksom Tamani foundations grundare, men skolan har ingen religiös undervisning. Eleverna lär sig engelska, matematik och datakunskap för att få chans till ett bättre arbete.

Tänk på att ta med kläder som kan täcka axlar och knän, av respekt för deras religion och kultur. På stranden och kring våra hus vid polen behöver vi inte tänka på detta och vi kan t ex bada i badkläder som vanligt.

Vi har Ann Westermark/Skrivhälsan AB att tacka för att vi fick uppleva denna fantastiska plats. Det var hon som inspirerade oss att lägga en kurs här.

Läs gärna mer om stiftelsen på www.tamanifoundation.org.