AMAZING THAILAND

Zatłoczona plaża w Khao Lak

Warsztaty psychoterapeutyczne DLA KOBIET w Tajlandii

na wyspie Phuket lub w sąsiadującym od północy regionie Khao-Lak
(decyzja zaraz po zakończeniu przyjmowania zgłoszeń)

Ze względów organizacyjnych a także ze względów na różne postulaty postanowiłem tym razem połączyć warsztaty antystresowe z odnową psychiczną dla kobiet po przejściach. Aby uniknąć turystycznego harmideru, przeniosłem także termin warsztatów na koniec sezonu tj. przełom kwietnia i maja. To już początek pory dżdżystej ale pada może z godzinę dziennie i w ogóle jest miło bo już prawie nikogo nie ma.

O F E R T A :

- Przelot na trasie **Berlin Tegel – Phuket – Berlin Tegel**, economy class
  Ewentualnie z przesiadką w Bangkoku
  Uwaga: Dojazd i powrót do i z lotniska Tegel w Berlinie we własnym zakresie
  Istnieje także możliwość wylotu z Monachium
- Transfer do hotelu i z powrotem około 1 godziny (autokar z klimatyzacją)
- Zakwaterowanie w wygodnych pokojach dwuosobowych (klimatyzacja, łazienka, Sat-TV, kawa, herbata, balkon lub taras)
- Hotel – Best Western Ocean Resort Karon Beach (jako przykład) lub równorzędny w Nai harn, prowadzę także rozmowy z hotelem **Apsaras Beach Resort & Spa w rejonie Khai Lak**
  / i tutaj decyzja zapadnie zaraz po zakończeniu wpływania zgłoszeń/

- Śniadanie (reszta wyżywienia we własnym zakresie)

Reszta wyżywienia we własnym zakresie….

Zajęcia fakultatywne :

√ *1 wycieczka*
√ *Dwie godziny wykładu na temat różnic między psychiką kobiecą a męską*
√ *Dwie godziny masażu relaksującego/ osobę (stopy, Tai – tradycyjny, aroma – oil)*
√ indywidualne *sesje terapeutyczne dwie godziny na osobę*

Codziennie, (poza pierwszym i ostatnim dniem pobytu):
Rano
Poranne ćwiczenia oddechowe, pływanie
Śniadanie
dwie godziny zajęć programowych

Tematyka
- Trening mentalny
- Warsztaty antystresowe
- Kumulacja stresu a funkcjonowanie organizmu
- zajęcia motywujące
- Jak zrealizować cele, marzenia i poprawić jakość życia.
- Jak reagować w wypadku niespodziewanego obciążenia psychicznego
- Jak osiągnąć sukcesy zawodowe i samozadowolenie
- Jak zawsze wyglądać olśniewająco
- Rozpoznawanie symptomów kumulowanego stresu (autodiagnostyka)
- Progresywna relaksacja (Jacobson)
- Trening autogenny (Schultz)

Po południu lub do uzgodnienia

jedna lub dwie godziny zajęć fakultatywnych, grupowo lub indywidualnie
Poza tym naturalnie : rady i porady na tematy lokale, pomoc i opieka ale bez przesady

Cena 1600,00 Euro od osoby w pokoju dwuosobowym

Dopłata za pokój jednoosobowy 150 Euro

Termin: 28.04 – 7 Mai 2011 pobyt 9 dni

przedłużenie pobytu o jeden dzień możliwe za dopłatą
dla uczestniczek które zdecyduję się odlecieć z Monachium
10-ty dzień w cenie.

Minimalna ilość uczestniczek: 6

Istnieje możliwość podróży

Maksymalna ilość uczestniczek: 12 (decyduje kolejność zgłoszeń)

Zgłoszenia wraz jednoczesnym z uiszczeniem należności na jedno z poniższych kont
w nieprzekraczalnym terminie do dnia **25 Marca 2011**
W zgłoszeniu (mailem) należy podać Imię, Nazwisko datę urodzenia i dokładny adres pocztowy.
Pytania ????????? Krzysztof.dudzinski@arcor.de 0049 172-2328925

Phuket Kata Beach and Karon Beach

Uwaga ważne :

- Proszę obserwować aktualizacje na stronie internetowej WWW.psychotherapie-live.de
- Osoby niezdecydowane ale zainteresowane proszę o podanie adresu mailowego - wysyłam Newsletter
- W razie odwołania eskapady przez organizatora uczestniczki otrzymują zwrot wpłaty w wysokości 100 %. .
- Rezygnacja z podróży przez uczestniczkę podlega międzynarodowym przepisom dotyczącym rezygnacji z podróży dlatego rozsądnym byłoby ubezpieczenie się od rezygnacji z podróży.

Opłata lotniskowa (przy wylocie) wynosi około 15 Euro i **z reguły** jest ona wliczona w cenę biletu Obywatele polscy udający się do Tajlandii **objęci są obowiązkiem wizowym**. W zagranicznych placówkach dyplomatyczno-konsularnych Tajlandii można otrzymać wizę turystyczną do 60 dni **można Też NA MIEJSCU : Wiza 'On-Arrival'** Jest to specjalna wiza, o którą ubiegać mogą się tylko obywatele 21 krajów, w tym Polski. Otrzymujemy ją po wypełnieniu wniosku i złożeniu odpowiednich dokumentów już w Tajlandii, na lotnisku albo na przejściu granicznym.
Więcej informacji a także odpowiednie formularze do ściągnięcia na
http://www.etajlandia.pl/0201.php
Z uwagi na zmieniające się warunki wydawania wiz należy jednak przed wyjazdem potwierdzić obowiązujące **przepisy w Ambasadzie Królestwa Tajlandii**

Wpłaty z Niemiec:
Dudzinski K.
Sparkasse Gronau
(BLZ 401 540 06)
Konto.-Nr.: 3536000

Wpłaty z Polski i z innych krajów :
Dudzinski K.
IBAN : DU79 4015 4006 0003 5360 00
SWIFT – BIC: WELADED1GRO

Wpłaty wyłącznie z Polski
PKO BP SA Oddział 1 Gorzów Wlkp.
Numer Rachunku : 82 1020 1954 000 7802 0046 7431
Właściciel rachunku : Dudzinski, K.

Prosimy o wyraźne zaznaczenie własnego Nazwiska i Imienia wraz z dopiskiem „Phuket”,
a także o mailową informację na : mentalcoach@email.de