

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse! 13. - 25. oktober 2018



Tag med til kilden til mindfulness i Indien! Kultur, retreat, meditation og yoga i fantastiske omgivelser med Himalaya i baggrunden.

En helt unik tur, hvor du er på rejse i både dit indre og det ydre.

Rejsen tilrettelægges som retreat med mindfulness meditation og yoga. Du er i gode hænder hos Elin Jensen og John Langford, der begge er erfarne og professionelle coaches og som har et indgående kendskab til Dharamsala og omegn. John er desuden mindfulness instruktør

Vi bor på et retreat center i en lille by i nærheden af Dharamsala. Her er fred og ro og god plads. Maden er vegetarisk og de fleste råvarer er dyrket af centeret. Centeret kan i sin organisering, sammenlignes med en dansk højskole.

Vi opholder os på retreat centeret til yoga, mindfulness meditation og afslapning. Herfra kan vi nemt arrangere små vandreture til områdets smukke klostre, landsbyer, det tibetanske kulturinstitut og det buddhistiske dyreinternat. Vi tager på ekskursion for at besøge klostre og gå (mindful) tur i Himalaya bjergene. Og så skal vi naturligvis til McLeod Ganj - byen hvor H.H. Dalai Lama bor.

Begrænset antal pladser.

Tilmeldingsfrist senest 10 august 2018



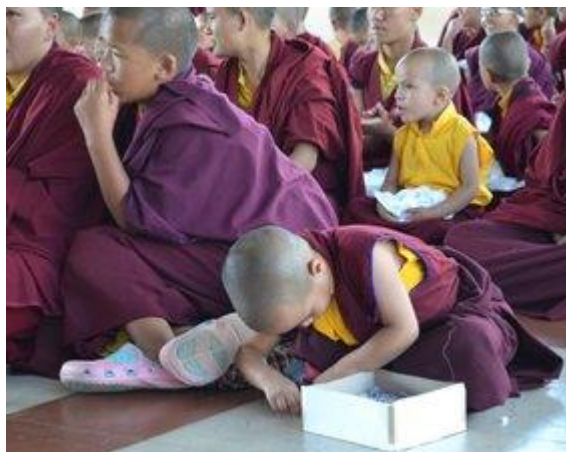
GRACE TOURS APS – ØSTERBROGADE 52, 1tv - 2100 KØBENHAVN Ø
TLF: 33 117 117. Email: mail@gracetours.com Web: www.gracetours.com
Bank: Danske Bank 3667 596270 • Medlem Af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse! 13. - 25. oktober 2018



Rejsen i dit liv er mindfulness, retreat og yoga.

Oplev at komme helt ned i gear. Der er skruet helt op for sanserne, når du bor på retreatcenteret Jagori. Her bor du blandt duftende træer og blomster, hvor parakitterne holder til. Du vil opleve hvordan lyset skifter på Himalaya bjergene, og det stille liv i landsbyen. Du vil glæde dig til den flotte vandretur fra Naddi i 2000 meters højde, forbi skolen for tibetanske flygtningebørn og ned til byen McLeod Ganj hvor Dalai Lama bor. Og når vi samtidig øver evnen til nærvær og opmærksomhed gennem meditation og yoga, så er der store oplevelser i vente.



Rejsen i dit liv er spirituel inspiration.....

Du vil opleve den buddhistiske tradition dér hvor H.H. Dalai Lama og den eksiltibetanske regering bor? Du kommer et spadestik dybere ved at møde store læremestre, og blive introduceret til den buddhistiske praksis, som den udføres i klostrene.

Rejsen i dit liv er skønne natur- og kultur oplevelser

Du bor på et retreat center med udsigt til Himalaya bjergene og tæt på naturen.

Ved en lille landsby, i grønne omgivelser og med Himalaya bjergene som kulisse. Centeret er næsten ny opført med rummelige værelser.

Vi spiser vegetarisk og har adgang til rent drikkevand. Centeret drives af en organisation, der arbejder for kvinders rettigheder i landdistrikter. I sig selv spændende at stifte bekendtskab med. www.jagorigrameen.org

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse!

13. - 25. oktober 2018



Program

Lørdag d. 13. oktober 2018

Afrejse København.

Søndag d. 14. oktober

Vi ankommer til Amritsar, og nu vil du rigtigt opleve Indiens mangfoldighed og virvar af indtryk. Du skal bo centralt, så du nemt kan opleve det smukke Gyldne Tempel, som er sikhernes største helligdom, og måske det smukkeste du nogensinde har set. Hver dag bespises 50.000 gæster gratis af frivillige. Du er meget velkommen til, at give et nap med i fremstillingen af chapatis. I Amritsar møder vi vores lokale guide, som følger med os gennem hele vores ophold i Indien.

Mandag d. 15. oktober.

Efter en god nats søvn, kører vi i bil mod Dharamsala. Undervejs vil du opleve Indiens mangfoldighed, og hvordan landskabet skifter efterhånden som vi kommer op i højderne. Undervejs spiser vi frokost med udsigt til de lavere bjerge, som inderne kalder "Shivas skæg" på grund af den vilde og frodige bevoksning. Udover kokken og tjenerne, så vil aberne formentlig formentlig også tage imod her. Vi spiser herlig indisk mad, og kører videre op i bjergene til Dharamsala, som vi når ud på eftermiddagen. Vi skal bo på TARA-Jagori. Et retreatcenter beliggende i en lille landsby i rolige omgivelser. Centeret drives af en indisk NGO, der arbejder for kvinders rettigheder. Vi håber, at lederen af NGO'en er hjemme, så du kan høre hendes gribende fortælling om stedet og organisationens arbejde. Efter aftenmaden mødes vi til aftenmeditation. Det gør vi ivotrigt på alle aftenerne.

Tirsdag d. 16. oktober.

Mens vi er på Jagori, så starter alle dage med yoga. Alle kan være med, for vores yogalærer tager udgangspunkt i holdets og den enkeltes erfaringer.

Efter morgenmaden får du muligheden for at fordybe dig i den personprofil, som du fik besvaret inden du rejste fra Danmark. Den tjener som inspiration til hvilke spørgsmål du kan søge svar på i løbet af dit ophold.

Om eftermiddagen går vi tur til det nærliggende og helt fantastisk smukke buddhistiske Gyatso kloster, hvor Hans Hellighed 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje bor i eksil. Vi skruer op for nærvær og opmærksomhed med meditation på stedet. Du får lyst til at besøge Gyatso igen. Hvilket du også får mulighed for.

Onsdag d. 17. oktober.

Idag tager vi op i bjergene til Nadi. Her vil du opleve de smukke Himalaya bjerge tæt på. Faktisk står du på et af dem. Vi går ned til den tibetanske børneby, hvor flygtningebørn går i skole. Skolen kan huse op til 1000 børn. Herefter skal du spise frokost på Hotel Tibet i bjergbyen McLeod Ganj. Det er her H.H. Dalai Lama bor. Efter frokost viser vi dig hans residens og klosteret, og du har tid på egen hånd til at shoppe alt fra buddhastatuer til tørklæder. Det er en rigtig backpacker by, så der er masser af turister, pilgrimme, munke og nonner. Befolkningen er hovedsageligt tibetansk.

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse!

13. - 25. oktober 2018



Torsdag d. 18. oktober.

Idag har vi en rolig dag i dit eget tempo. Der er naturligvis yoga om morgenen og fælles meditation. Men du har også muligheden for, at tage med på en gåtur til nærliggende steder. Måske vil du med en tur til det lokale buddhistiske dyrehospital, hvor vilde dyr bringes på benene igen efter skader eller sygdom. Du kan også gå med til landsbyen, hvor der hersker fred og ro - og masser af smil og stor interesse. Her kan du hænge ud på en café eller sidde lidt under det gamle træ, hvor guruer har holdt til gennem alle tider. Det kan også tænkes, at Elin og John finder på et helt tredje forslag.

Fredag d. 19. oktober.

Idag skal du opleve Norbulinka instituttet. Det er kulturcenter for tibetansk kunst og håndværk. Her kan du se, hvordan tibetanerne holder deres kultur vedlige. Det er et stort område beliggende i en ualmindeligt smuk park, med små broer over rislende bække, et smukt tempel og en masse værksteder. Du har også muligheden for, at købe flotte tørklæder, tøj, buddha statuer, malerier og meget andet. Her kan du iøvrigt være helt sikker på kvaliteten.

Lørdag d. 20. oktober.

Idag skal du på tur til et andet buddhistisk kloster i nærheden. Denne gang drejer det sig om det ubeskriveligt smukke nonne kloster Dolma Ling. Du vil blive vist rundt af en nonne inden vi sætter os til et kort møde med den ledende nonne på stedet. Hun kan fortælle indgående om livet på klosteret og besvare alle dine spørgsmål om dette. Elin og John håber, at du også får mulighed for, at møde nonnen som de sponsorerer.

Hvis Hans Hellighed 17. Karmapa ellers er hjemme på Gyatso klosteret, så har du mulighed for at møde ham om eftermiddagen. Hver lørdag mødes han med de fremmødte i en halv times tid. En stor oplevelse.

Søndag d. 21. oktober.

Idag har du dagen på egen hånd. Måske har du lyst til at slappe af og lade alle indtryk bundfælde sig. Det kan også være, at du har lyst til at gå en stille tur - måske et gensyn med de steder, du allerede har været. Eller til mindful samtale - måske en coachende samtale med Elin eller John. Eller det kan være, at du har bestilt tid til massage. Det kan også være, at du fik lyst til at se mere til Mcleod Ganj. Så kan det nemt tilkøbes.

Mandag d. 22. oktober.

Idag er et af turens højdepunkter! Vi tager på tur gennem themarker og landsbyer til den højtstående og meget respekterede nonne Jetsunma Tenzin Palmo ved byen Palampur. Hun bor på klosteret DGL Nunnery. Undervejs i løbet af dagene har du måske fået en masse inspiration til de store spørgsmål i livet. Dem vil du få mulighed for at stille på dette eksklusive møde. Jetsunma Tenzin Palmo har levet i alene i en grotte i bjergene i sammenlagt 10 år. Hun har skrevet flere bøger, og er en velanset lærer i den buddhistiske dharma. Dette plejer, at slå benene væk under deltagerne på REJSEN I DIT LIV og være en uforglemmelig oplevelse. Vi tager forbehold for Jetsunmas planer, krydser fingre for at det lader sig gøre - og ellers hiver vi noget andet op af hatten i samme boldgade.

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse!

13. - 25. oktober 2018



Tirsdag d. 23. oktober.

Idag er sidste dag i Dharamsala. Vi samler op på dagene og har formiddagen på egen hånd. Om eftermiddagen går vi over på Dolma Ling klosteret for at opleve den tibetanske debat tradition, som nonnerne øver sig i. Efterfølgende deltager vi i en ualmindeligt smuk lys ceremoni. Her tænder vi lys sammen med 2 nonner, mediterer og sender gode tanker til alle følende væsener.

Onsdag d. 24. oktober.

Idag checket vi ud fra Jagori. Vi tror, at du vil ønske at komme tilbage til dette skønne sted. Vi kører retur til Amritsar, spiser frokost undervejs og når frem til hotellet i løbet af eftermiddagen. Der er mange ting at se i Amritsar. Du bor jo midt i byen, så der er forretningerne, cafeerne og de største seværdigheder lige omkring dig. Så er der selvfølgelig Det Gyldne Tempel, som du måske har lyst til at gense. Hvis du har lyst, så kan du tilkøbe en tur til Wagah Border - grænseovergangen til Pakistan. Hver eftermiddag udspiller der sig en spektakulær ceremoni, som ikke findes nogen anden steder, og som markerer, at grænseovergangen lukker for dagen. Grænsevagterne optræder med forskellige ritualer på hver side af grænsen. Meget farverigt, mærkeligt - og herligt indisk.

Torsdag d. 25. oktober.

Idag går turen hjem mod Danmark. Vi skal nå et tidligt fly mod Delhi, hvorfra vi rejser videre mod Danmark.

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse!

13. - 25. oktober 2018



Rejsen i dit liv er et kursus...

Vil du skabe forandring i dit liv?

Få redskaber til at skabe ro og opmærksomhed, balance og personlig styrke.

Retreatet tilrettelægges med mindfulness meditation og yoga og tilbud om personlig coaching undervejs og på baggrund af den personprofil som du tilbydes at gennemføre inden afrejse.



Mødet med den buddhistiske filosofi og praksis.

Vi går direkte til kilden for mindfulness. Vi undersøger og oplever buddhismen, der hvor den udfolder sig i området hvor H.H. Dalai Lama bor.

Vi skal møde nonnen Jetsunma Tenzin Palmo (med forbehold for ændringer i hendes personlige program). Det er meget stor glæde, at dette har kunne lade sig gøre. Hun er en utrolig karismatisk og en meget vidende kvinde med en spændende historie.

Mere om Jetsunma Tenzin Palmo og hendes nonne kloster - www.tenzinpalmo.com

Mindfulness og yoga

Før morgenmaden er der yoga. Det giver en god start på dagen.

Yoga læreren bor lige i nærheden af retreat centeret og er universitetsuddannet.

Mindfulness meditation er gennemgående i retreatet og knyttes sammen med samtale temaer, der også tjener som forberedelse til for eksempel vores møde med højtstående nonner eller munke på de buddhistiske klostre.

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse!

13. - 25. oktober 2018



Pris

Pris for rejse og workshops: 19.800 kr. per person
Eneværelse kan tilvælges for ekstra: 2.000 kr.

Depositum 3500 kr. betales ved tilmelding. Restbeløbet betales d. 02 september 2018

I prisen er inkluderet:

- flybillet København - Amritsar / retur med Air India på økonomiklasse inkl skatter/afgifter fly
- transportudgifter i Indien
- Personprofilerne FACET5 og Spotlight
- 12 overnatninger i delt dobbeltværelse - heraf de to i Amritsar/10 i Dharamsala.
- Helpension alle dage i Amritsar og Dharamsala.
- 8 yogasessioner
- Coaching samt rejseledelse
- lokal guide
- introduktionsmøde inden rejsen
- udflugter i Dharamshala og Amritsar - inklusive besøg i det Gyldne Tempel
- drikkepenge til chauffør/guide i Amritsar og donation til Jagori
- rejsen er omfattet af pakkerejseloven og Rejsegarantifonden.

Priserne inkluderer ikke:

- Indenrigsbillet DK
- Fakturagebyr (90 kr. pr. person)
- Afbestillings- samt obligatorisk rejseforsikring – vi skal bede om police nr.
- Visumgebyr 50 USD (søges online)
- Alt ikke beskrevet under "Inkluderet" såsom vasketøjservice, drikkepenge m.m.

Ved tilmelding har vi brug for følgende info om dig:

Navn som anført i pas
Adresse/ telefon nr.
Fødselsdag
Særlige oplysninger (fx fysiske/helbredsmæssige udfordringer)

www.rejseniditliv.dk

*Ret til ændringer af program forbeholdes. Der ydes ikke erstatning for aflysning af enkelte dagture i programmet
Priser med generel forbehold for ændringer af skatter/afgifter/større kursudsving
Pris er baseret på 10 deltagere.*

Et helt unikt kursus hvor du er på rejse i både dit indre og det ydre. Rejsen gennemføres i samarbejde med Grace Tours som teknisk rejsearrangør og Ekno Experience - vores samarbejdspartner i Indien

GRACE TOURS APS – ØSTERBROGADE 52, 1tv - 2100 KØBENHAVN Ø
TLF: 33 117 117. Email: mail@gracetours.com Web: www.gracetours.com
Bank: Danske Bank 3667 596270 • Medlem Af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

REJSEN i DIT LIV – dit livs rejse! 13. - 25. oktober 2018



John Langford

Kognitiv psykoterapeut og certificeret mindfulness instruktør (MBCT), journalistisk uddannelse, certificeret NLP Coach, Master of Public Policy fra RUC, diplom i organisationspsykologi, merkonom og pædagog.

Træner mennesker i personlig formidling, selvudvikling og livsbalance. Er rådgiver indenfor kommunikation, forhandling, lobbyisme og organisationsudvikling. John har et stort netværk i og omkring Dharamsala i Indien og er inspireret af tibetansk buddhisme.

Indehaver af www.johnlangford.dk



Elin Jensen

Coach, proceskonsulent og pædagog. Akademiuddannet i ledelse.

Har gennem sine forskellige positioner, som medarbejder, leder og selvstændig, arbejdet med kommunikation mellem mennesker, og arbejdet med egen og andres personlige udvikling. Elins passion er, at hjælpe kvinder til at finde mere glæde og ro i deres liv.

Indehaver af www.elinjensen.dk

..... og så er de gift- med hinanden.... og har været det i 30 år.