



BERGOVIST

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

Brasilien

Vidareutbildning i Natal, Brasilien 22 okt - 4 nov 2011

Vi har återigen nöjet att erbjuda vidareutbildning i Brasilien. Kombinera en härlig semesterupplevelse med en lärorik kurs.

I vårt grundupplägg ingår en kursvecka samt en ren semestervecka. Givetvis går det bra att boka plats även för familj och vänner som vill följa med. Nytt för i år är att även medresenärerna kan gå en grundkurs i yoga!!



Utsikt från vårt hotell

Natal kallas "A cidade do sol" (solens stad) och har ett mycket behagligt klimat med en ständig bris från havet (cirka 27 grader både i luften och havet). Vissa delar av kursen kommer att vara förlagda utomhus, till exempel under några palmer i hotellets trädgård.

Härlig och utvecklande kurs och resa!

Vi bor i **Ponta Negra**, som är en modern och välordnad badort strax utanför Natal. Kärnan är en stadsdel med lokalbefolkning. Stämningen är avspänd och den milslånga stranden är den stora mötesplatsen kring vilket det mesta kretsar. Förutom stränderna och den omvittrade livsglädjen bjuder Brasilien på en trivsamt låg prisnivå.

Det finns goda möjligheter i Natal vad gäller härliga **utflykter**, till exempel beach-buggyturer där man ger sig ut i vida svängar på de till synes oändliga sanddynerna, se stränder där delfiner simmar med mera.

Tidigare års resor var mycket uppskattade. "Bättre än så här kan man knappast ha det och jag känner att jag har fyllt på både kunskapsmässigt och själsligt", säger en av kursdeltagarna.

Vi bor på **hotell Natal Mar** där även kursen hålls. Hotellet, med enkel rumsstandard, har ett underbart läge direkt vid stranden (trappor ner till stranden). Där finns ett stort poolområde med palmer. För mer



information om hotellet kan du gå till hemsidan **www.natamarhotel.com.br**.



I grundpriset på hotellet ingår del i dubbelrum med dusch och wc, telefon, TV, kylskåp, luftkonditionering och balkong. Stor frukostbuffé ingår också. Det finns också tillgång till internet på hotellet.

Vi flyger reguljärt med TAP från Arlanda via Lissabon. Flygtiderna är följande:

Lördag 22/10 avresa från Arlanda 15:05, ankomst i Natal 23:10 lokal tid

Torsdag 3/11 avresa från Natal 21:55 lokal tid

Fredag 4/11 ankomst Arlanda 14:25

I år erbjuder vi en vidareutbildning i Diagnostik och Rehabilitering och en grundkurs i yoga.

**Ring gärna till oss på 013-13 75 06
så berättar vi mer om både kurs och resmål.**

Diagnostik, behandling och rehabilitering

Terapeutisk fördjupningskurs för massageterapeuter

Manuell diagnostik av rörelseapparaten är en utmaning men också avgörande för hur vi lyckas med våra behandlingsinsatser. Baserat på diagnostiken och patientens egna förutsättningar är nästa viktiga steg till ett lyckat behandlingsresultat att kunna bedöma om massagebehandling är lämplig och att välja rätt behandlings- och rehabiliteringsstrategi.

Kursens syfte är att öka din kunskap och säkerhet när det gäller:

- Differentialdiagnostiska metoder avseende ett antal vanliga diagnoser.
- Strategier för specifika behandlings- och rehabiliteringsinsatser.

Vi kommer under kursen också introducera behandlingstekniker för mjuk "nervmobilisering" och "myofascial release" som är mycket användbara och effektiva som komplement vid vissa diagnoser.



Mindfulness – ett redskap att möta verkligheten

- teori och praktik i grundläggande förhållningssätt inom mindfulnesssträning.
- ett komplement för dig som träffar patienter/kunder som söker för stressrelaterade symtom, sömnstörning, trötthet, långvarig smärta och nedstämdhet.

Lärare:

Mia Eklund, Leg naprapat (huvudlärare)

Inger Erland Tångring, leg sjuksköterska, näringsterapeut, mindfulnesslärare, massör mm

Kursen är på totalt 32 timmar varav vissa timmar är grupp/självstudier. Ca 10 timmar ägnas åt mindfulness.

Utbildningen kommer att vara förlagd under första delen av vistelsen i Natal. Detaljerat schema skickas ut i samband med information inför kursen.

Mindfulness, på svenska medveten närvaro, är en träning i att vara närvarande i nuet, ett sätt att förhålla sig till livet, som kan ha en helande effekt. Den har sina rötter i buddhismen, men har på senare tid integrerats med kognitiv beteendeterapi och stresshantering. Pionjären är den amerikanske läkaren Jon Kabat-Zinn. Grundläggande i mindfulness-träning är medvetenhet om andningen, kroppsskanning, medvetna rörelser/enkel yoga, sittande meditation och medveten närvaro i dagliga aktiviteter.

Grundkurs i Ashtanga yoga

Detta extra kurserbudande gäller såväl terapeuter som medresenärer

Ashtanga yoga är en fysisk och dynamisk form av yoga som tänjer och stärker kroppen. Genom medveten andning, yogaövning, blickfokusering och koncentration kan man utveckla en god kroppskontroll, kontroll över sinnena och en medvetenhet om sitt inre.

- Den mesta undervisningen kommer att ske utomhus.
- Kursen ges vid 5 tillfällen ca 1,5 timmar varje tillfälle.

- Minst 10 deltagare för att kursen ska bli av.

Lärare: Inger Erland Tångring



Yogaundervisning i hotellets trädgård

Kostnader och anmälan

Kursavgifter: Diagnostik och rehabilitering: 3 900 kr + moms 975 kr
Grundkurs Yoga: 760 kr + moms 190 kr

Kryssa i vilken kurs eller vilka kurser du eller ni vill gå:

- Diagnostik och rehabilitering
 Grundkurs Yoga, antal personer och namn: _____

Reskostnader

Reguljärflyg Arlanda - Natal - Arlanda, transfer i Natal, del i dubbelrum och frukostbuffé.

Kostnad för detta är **16 900 kr**.

Vi reserverar oss gällande flyget och boendet för möjliga prisjusteringar beroende på flygskatt och valutakurser. Priset 16 900 kr är baserat på läget den 15 februari 2011 (flygskatt 3006 kr och valutakursen på Forex 4,2 SEK per Real). Om skatt eller valuta förändras mer än 5% uppåt eller nedåt påverkar det priset för resan och boendet.

Kryssa i de tillval du/ni vill ha:

- Avbeställningsskydd, se www.europeiska.se för villkor 660 kr
 Enkelrumstillägg 5 400 kr
 Begränsad havs/poolutsikt från balkongen 600 kr

Kryssa i de rabatter som är aktuellt för ditt resällskap

- Barn upp till 8 år i extrabädd (max 1 per rum) -5 400 kr
 Barn från 8 år till vuxen i extrabädd -2 000 kr

Fyll i dina uppgifter nedan och också uppgifter för eventuella medresenärer

Namn _____ Persnr _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon _____ E-mail _____

Faktureringsadress _____

Medresenärer:

Namn _____ Persnr _____

Namn _____ Persnr _____

Namn _____ Persnr _____

Fyll i om du reser ensam och har önskemål om vem du vill dela rum med

Jag vill dela rum med: _____

Sista anmälningsdag är **31 maj 2011**. Därefter tas anmälningar emot i mån av plats. Anmälan skickas till följande adress:
Bergqvists Massage & Friskvårdsutbildningar, Bangårdsgatan 6A, 582 77 Linköping

Du har din plats garanterad när du har betalat in anmälningsavgiften, **3000 kronor per person**, på vårt bankgiro 5526-3016 eller plusgiro 609 67 44-5. Glöm inte att skriva ditt namn när du betalar anmälningsavgiften. Resterande avgift faktureras för betalning senast 31 augusti 2011.

I de flesta hemförsäkringar ingår en reseförsäkring. Kontrollera detta med ditt försäkringsbolag, hör sedan av dig till oss om du behöver teckna en reseförsäkring så hjälper vi dig med det.

OBS!! Resa och boende är bokad som en gruppresa och efter den 20 juni kan vi inte längre avboka den utan kostnader. Efter den 20 juni gäller därför att din anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas inte annat än om du har avbeställningsskydd som täcker anledningen du har att avboka.

_____ datum

_____ underskrift