



BERGOVIST

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# Brasilien

## Vidareutbildning i Natal, Brasilien 24 okt - 7 nov 2010

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](http://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.

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

Söndag 24/10 avresa från Arlanda 15:15, ankomst i Natal 23:05 lokal tid

Lördag 6/11 avresa från Natal 20:45 lokal tid

Söndag 7/11 ankomst Arlanda 14:30

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 och rehabilitering

## Terapeutisk fördjupningskurs för massageterapeuter

Kursens syfte är att ge dig:

### Större säkerhet i differentialdiagnostik Metoder för patientuppföljning

Stärk din förmåga att inom följande områden:

- urskilja vilka patienter du kan gå vidare med och vilka du bör hänvisa till annan undersökning eller behandling.
- lägga upp en behandlingsplan för dina patienter utifrån ställd diagnos.
- genom olika rehabiliteringsinsatser kunna hjälpa dina patienter till ett mer långsiktigt resultat av din behandling.
- kunna motivera patienterna till förändring.



### 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. Vi har tillgång till en kurslokal på vårt hotell men delar av kursen kommer att förläggas utomhus till exempel i hotellets trädgård.

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: 3 800 kr + moms 950 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 **16 800 kr**.

Vi reserverar oss gällande flyget och boendet för möjliga prisjusteringar beroende på flygskatt och valutakurser. Priset 16 800 kr är baserat på läget den 5 februari 2010 (flygskatt 3220 kr och valutakursen på Forex 4,3 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](http://www.europeiska.se) för villkor 700 kr  
 Enkelrumstillägg 5 400 kr  
 Begränsad havs/poolutsikt från balkongen 990 kr  
 Reseförsäkring 705 kr

## Kryssa i de rabatter som är aktuellt för ditt resällskap

- Barn upp till 8 år i extrabädd (max 1 per rum) -5 000 kr  
 Barn från 8 år till vuxen i extrabädd -2 200 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 **15 april 2010**. 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 14 september 2010.

**OBS!!** Resa och boende är bokad som en gruppresa och efter den 20 april kan vi inte längre avboka den utan kostnader. Efter den 20 april 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