Resa till Sri Lanka med tidningen nära med vistelse på Ayurvedisk klinik

11 nov **Avresa**

Flygtider Arlanda: Avresa med Qatar från Stockholm kl. 21.30. Flygtider Göteborg: Avresa med SAS kl. 18.50 och ankomst Kastrup kl. 21.30. Önskar du anslutningsflyg från annan ort än ovan, hör av dig till Monica Travel, så tar vi gärna fram tidtabell och pris för denna.

12 nov **Framme på Sri Lanka (m)**

Planet från Stockholm landar i Doha kl. 05.35 och från Köpenhamn landar kl. 05.30. Här möter ni alla Benny Rosenqvist vid gaten till flyget som tar er vidare till Sri Lanka. Qatar Airways har förväntad avgång
kl. 10.30 med ankomst i Colombo, lokal tid, kl. 17.40.

Vår buss väntar på oss utanför tullområdet och vi styr kosan direkt till vårt hotell Heritance Ayurveda Maha Gedara Resort. Ett fyrstjärnigt boende alldeles vid stranden i Beruwala. Efter incheckning möter vi upp för middag.

13 nov **Besök hos Ayurveda-läkare och behandlingsprogram startar (f, l, m)**

Efter frukost är det tid att få din hälsokontroll hos klinikens ayurveda-läkare. Du får veta om du är vata, pitta, kapha och ni diskuterar ditt välbefinnande – och vad du vill uppnå under dina veckor här på kliniken. Du får din kostrådgivning och lite annat att tänka på för att nå dina mål.

tänka på för att nå dina mål.

Under eftermiddagen påbörjar vi våra behandlingar. Just första tillfället är ett välkomstpaket som är lika för oss alla. Men från och med imorgon kommer våra behandlingar att se olika ut. Allt beroende på vem vi är och vilket mål vi skall ta oss till.

14 – 24 nov **Ayurveda – behandlingar – Gruppmeditationer – Inspirationsföredrag**
(f, l, m)
Varje morgon träffas vi kl. 07.00 på stranden för en gruppmeditation ledd av Benny Rosenqvist.

Efter denna goda start på dagen är det dags för frukost. Kvällen innan får vi veta vårt behandlingsprogram. Du har dina behandlingar antingen förmiddag eller eftermiddag och minst fyra behandlingar per dag. Det innebär att du har en halv dag för egna aktiviter. Vi bor helt nere vid en ljuvlig sandstrand och hotellet har ett fint poolområde. Långa promenader, sol, bad, läsa bok och bara att få lov att vara är en ynnest. Speciellt i november månad J. Lägg därtill härligt resesällskap.

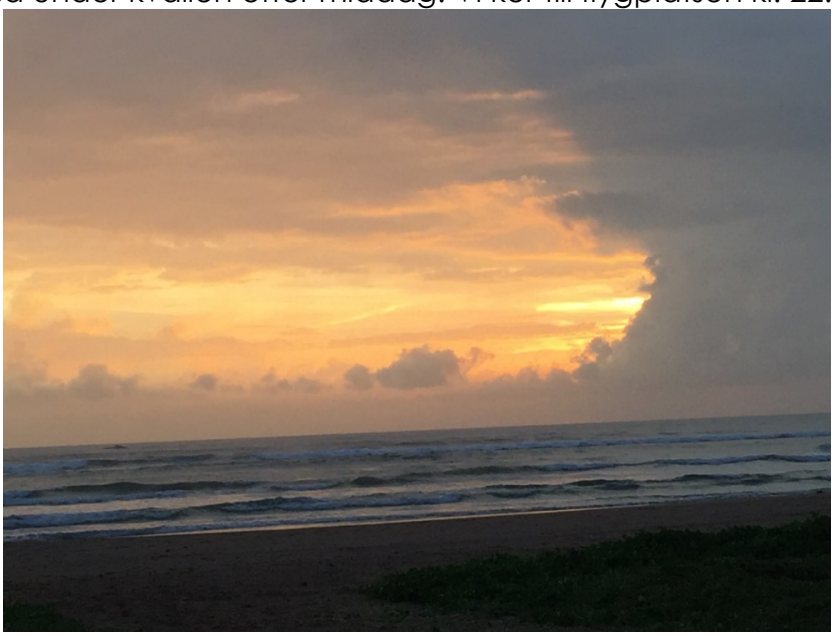
Den 23 november är det inga behandlingar utan på programmet står i stället en heldagstur. Vi besöker en teplantage, ser hur månsten tas fram, båttur, besök i kolonialstaden Galle inkl vegetarisk lunch.

Vårt hotell erbjuder dagligen yoga med lärare. Varje vecka erbjuds också ett par meditationstillfällen med buddhistisk munk.

Föreläsningar som ingår under vistelsen är:
14 nov, kl. 20.00 - 21.30: Ljusfolket
15 nov, kl. 20.00 - 21.30: Vad är Ayurveda?
17 nov, kl. 20.00 - 21.30: Testa psykometri & kanalisering
19 nov, kl. 20.00 – 21.30: Så finner du kärleken
21 nov, kl. 20.00 - 21.30: Healing
24 nov, kl. 20.00 – 21.30: Storseans
Alla föreläsningar hålls av Benny Rosenqvist med undantag av Vad är Ayurveda? som hålls av vår guide Monica Åberg

25 nov **Hemresa (f, l, m)**
Vi har hela ljuvliga dagen i Beruwala där det ingår behandlingar såväl förmiddag som eftermiddag. Vi har rummet helt fram till avresa under kvällen efter middag. Vi kör till flygplatsen kl. 22.00.

såväl förmiddag som eftermiddag. Vi har rummet helt fram till avresa under kvällen efter middag. Vi kör till flygplatsen kl. 22.00.



26 nov **Hemma igen**

Kl. 03.25 lyfter Qatar Airways från Sri Lanka och ankommer Doha kl. 06.00.
Vidare till Arlanda: Kl. 07.00 avgår Qatar Airways från Doha med ankomst kl. 11.30 på Arlanda.
Vidare till Göteborg: Kl. 08.00 avgår Qatar Airways från Doha med ankomst i Köpenhamn kl. 12.40. Anslutningsflyget med SAS avgår från Kastrup kl. 14.25 och ni landar på Landvetter kl. 15.20.
Vidare till Köpenhamn: Kl. 08.00 avgår Qatar Airways från Doha med ankomst på Kastrup kl. 12.40. Önskar du anslutningsflyg till annan ort än ovan, hör av dig till Monica Travel, så tar vi gärna fram tidtabell och pris för denna.

I arrangemanget ingår:

- Flyg, Qatar Airways: Köpenhamn resp Stockholm – Colombo t/r via Doha i ekonomiklass
- Flygskatt och bränsletillägg
- Transfer från Bandaranaike flygplats – Heritance Ayurveda Maha Gedara Resort i Beruwala t/r
- 13 nätter på Heritance Ayurveda Maha Gedara Resort **** i Beruwala, del i dubbelrum med frukost
- Sen utcheckning på hemresedagen (du behåller rummet helt fram transferavgång)
- Helpension från ankomst till hotellet till utcheckning (frukost, lunch och middag inkl te och hett vatten) Samtliga måltider serveras som buffé.
- Samtliga behandlingar, minst 4 behandlingar per dag 14 – 25 november med undantag av 23 november
- Örttillskott morgon och kväll ordinerat av klinikens läkare
- Hotellets aktiviteter, såsom yoga, meditation och matlagningsdemonstration
- 23 november, Heldagstur inkl vegetarisk lunch
- Föredrag med Benny Rosenqvist vid fyra tillfällen á 1,5 timme
- Storseans med Benny Rosenqvist
- Föredrag med Monica Åberg "Vad är Ayurveda?" á 1,5 timme
- Gruppmeditation varje morgon i Beruwala med Benny Rosenqvist på stranden
- Monica Åberg från Monica Travel är guide under resan
- Representant från tidningen nära

Pris per person: 45 900,-

Tillägg för singelrum: 9 900,-

- Representant från tidningen hard

Pris per person: 45 900,-
Tillägg för singelrum: 9 900,-
Tillägg för anslutning Göteborg – Köpenhamn t/r med SAS: 1 900,-

Reser du ensam? Du är alltid välkommen att boka din resa hos oss med del i dubbelrum. Då bor du med någon annan i vårt ressällskap (damer bor med damer och herrar med herrar J)

Detta tillkommer:

- Inresetillstånd söks via nätet och kostar 30 usd per person.
- Vill du ha hjälp av Monica Travel AB att ansöka om tillståndet gör vi gärna det, serviceavgift 400,- inkl moms (plus 30 usd per person för själva inresetillståndet)

Välkommen att besöka hotellet redan idag:
http://www.heritancehotels.com/ayurvedamahagedara/

Övrig information:

- Om du har specifika allergier mot vissa födoämnen, ber vi dig att meddela detta i samband med din bokning. Hotellet erbjuder vegetarisk kost, med möjlighet till kyckling, vit fisk några gånger per vecka.
- Morgonmeditation med Benny på stranden, innebär att vi sitter direkt på sanden. Badhandduk lånas kostnadsfritt på hotellet.
- I samband med bekräftelse av resan får du ett formulär att fylla i med information kring din hälsa – om du vill ha hjälp med översättning vid den första konsultationen med din ayurvediske läkare så fyller du i detta formulär och skickar till Monica Travel senast en månad innan avresa.

Villkor för arrangemanget:

- Minimum antal deltagare 30 personer och maximum 35 personer
- Sista bokningsdag, i mån av plats, är per den **10 september 2017.**
- Alla dagsprogram och tider är med reservation för ändringar.
- Hotell kan komma att ändras pga faktorer som är utanför vår kontroll, dock garanterar vi minst samma klass av hotell vid sådana tillfällen.
- Ej utnyttjade programpunkter återbetalas inte.
- Pris är med reservation för ändring pga av valutaförändringar, ändringar av flygskatter och bränsletillägg, fram till 20 dagar före avresa.
- Alla priser är baserade på kontantbetalning till vårt Bankgiro. Vill du betala med kort är du välkommen att göra det på www.betalo.se
- Handpenning: 6 000,- per person inom 14 dagar från resan är bekräftad från Monica Travel. Handpenningen återbetalas inte vid avbokning från resenärens sida.
- Slutbetalning: Senast 11 september 2016 skall slutbetalningen finnas registrerad på Monica Travels konto. Ingen återbetalning vid avbokning efter detta datum. I de fall man avbokar pga sjukdom med läkarintyg, är det reseförsäkringen som ersätter resenären.
- Passet måste vara giltigt minst tom 26 maj 2018 för inresa till Sri Lanka och minst ett tomt uppslag (dvs två sidor).
- Vid bokning skall de namn som finns i passen nämnas. Namnen bekräftas på faktura. Namnändringar därefter till flygbolagens självkostnadspris.
- Allmänna resevillkor gäller tillsammans med särskilda villkor gäller, vilka återfinns på www.monicatravel.se
- Resegaranti är ställd till Kammarkollegiet

- Resegaranti är ställd till Kammarkollegiet

Avbeställningsskydd samt reseförsäkring:
Kontrollera alltid ditt avbeställningsskydd/reseförsäkring med ditt försäkringsbolag. I de fall du vill komplettera reseskydden kan följande bolag hjälpa dig:

- Gouda Försäkringar, telefon 08-545 78 696 eller gå in på deras hemsida www.gouda-rf.se
- ERV, telefon 0770-45 79 71 eller gå in på deras hemsida www.erv.se