



# WALK AND TALK

**Nepal 5 – 16 november 2010**



Detta är en resa för dig som vill vandra i en utmanande och storslaget vacker miljö, och samtidigt få kunskaper i coaching!

Vi vill erbjuda dig något som fyller dig med nya intryck och ger dig inspiration för framtiden

## INNEHÅLL

Resans huvudfokus är vandring och coaching. Du kommer att lära dig grunderna för coaching och praktiskt tillämpa dem tillsammans med dina reskamrater. Inläring i samband med rörelse visar sig enligt forskning vara ett effektivt sätt att ta in ny kunskap

## VAR

Resan går till Kathmandu, huvudstad i Nepal, vid foten av Himalaya. Här lever människor med ett ben i medeltidskultur och ett ben i den moderna it-tidsåldern, starkt påverkade av de hinduiska och buddistiska religionerna. Under de första dagarna vandrar vi i Panga, en förort till Kathmandu för att därefter transporteras till ett sjö- och bergsområde för 6 dagars vandring. Vi avslutar resan med ett dygn i tempelstaden Bhaktapur

## VARFÖR NEPAL OCH VAD GER DET

En fantastisk upplevelse

Tid för reflektion

Möten med människor och människors livsöden som ger nya perspektiv på ditt eget liv

Erfarenhetsutbyte

Tid för motion

## FAKTA

- De första dagarna i Panga bor vi hos familjen Madhab Lal Maharjan och gör morgonvandringar till olika tempel. Vi går igenom och tränar grunderna i coaching.
- Vi kommer att besöka Thamel i Kathmandu.
- Under 6-dagars vandringen guidas vi av Padam Ghale och hans medarbetare, vilka ombesörjer allt det praktiska för att vi ska kunna må så bra som möjligt. Vi kommer att bo i tält, vilka Padam iordningställer vid varje rastplats. Vi kommer också att ha bärare som bär vår packning. Padam är ledare och instruktör för bergsräddning och bergsguider.
- Vi vandrar i 3-6 timmar per dag i kuperad terräng. Då ingår det att vi tränar coaching och att vi tar raster under dagen.
- Kursledarna är Lian Brzezinska konsult och coach med 25 års erfarenhet av resor, service och liv i bergen, och Pi-Charlotte Strindberg konsult och coach med 25 års erfarenhet av utveckling och coaching samt kunskap om Nepal sedan 15 år tillbaka.

- Resan från Stockholm tar cirka 18 timmar.
- Vi har också möjlighet att besöka den ”blå skolan” och träffa elever som berättar om sin skolgång och sin framtid samt ett transithem för flickor som varit utsatta för trafficking och se deras nya liv i uppbyggande. Både den ”blå skolan” och transithemmet är en stor del av Pi-Charlottes liv i Nepal.

### PRIS

19.850:- Skr. Inkluderat är: flyg t&r Arlanda – Kathmandu med Qatar Airways, mellanlandning i Doha. Transfer till och från flygplatsen i Kathmandu och t&r vandringen. Boende i dubbelrum i Panga och Bhaktapur samt i tält på vandringen. I Panga kommer du själv att få stå för ett par luncher och i Bhaktapur en sista middag innan hemfärd. Ingår gör också guidning på berget, bärare, Lian och Pi-Charlotte’s guidning och coachträning. Lokala skatter och avgifter.

### EN DAG PÅ VANDRINGEN

En dag kan se ut så här: nepalesisk frukost vid tältet. Därefter ett arbetspass då vi tex går igenom coaching. Så ger vi oss ut på vandring då vi delar upp oss två och två och coachar varandra. Vi summerar efter varje pass genom erfarenhetsutbyte med varandra. Nepalesisk lunch äter vi på vandringen, vilken Padam tillhandahåller för oss. På eftermiddagen fortsätter vi träningen av något annat moment. Egen tid för reflektion är också viktig och ges tillfälle till. Dagen avslutas på ny boplats med gemensam nepalesisk måltid vid tälten.

### UTRUSTNINGSTIPS

Vandringskängor, liten ryggsäck/daypack, regnställ, solhatt, solkräm, flera strumpor att byta med, handduk, sommarkläder, varmt tröja och vattenflaska. Allt detta går att köpa i Kathmandu.



Du bör vara i god kondition för att njuta av dagarna!

## EN RESA SOM GÖR VERKLIG SKILLNAD I DITT LIV VÄLKOMMEN!

Sista anmälningsdagen är 15 september till [lian@alpinelegends.se](mailto:lian@alpinelegends.se), tel: 0704-71 07 84  
Har du frågor om resan, kontakta Pi-Charlotte på [pi@pi-charlotte.se](mailto:pi@pi-charlotte.se), tel: 0708-10 66 20  
Läs om Alpine Legends på [www.alpinelegends.se](http://www.alpinelegends.se)

