

**Namn: Ewa Englund Lindgren**  
**Resa: Kvinnoyogaretreat i Goa**  
**Datum: 2010-11-16---11-26**

1. Hur blev du mottagen vid ankomsten?: mycket bra

Kommentar mottagande: -Karin Björkegren Jones tog emot oss alla vid ankomsten till YabYum resort och det kändes mycket välkomnande. Även personalen var välkomnande och informativ.

2. Hur var boendet jämfört med dina förväntningar?: mycket bra

Kommentar boende: -Boendet var kanske lite primitivt men en fantastisk upplevelse i sig - en hydda där också små grodor och en ödla bodde. Upplevde det som spännande och exotiskt. Själva resorten var mycket fin med tropisk skog och en underbar sandstrand.

3. Hur var maten som ingick i resans pris?: mycket bra

Kommentar maten: -Frukosten var superbt god! Kaffet underbart gott!

4. Vad tyckte du om kvaliteten på kursen/träningen/behandlingarna?: mycket bra

Kommentar kurs/träning/behandlingar: -Mycket hög kvalitet på Karins yogaundervisning - jag lärde mig så mycket på relativt kort tid - Karin ger så många dimensioner med mantrasånger, meditation och har förmåga att ge oss tron på oss själva i yogans utmaningar. Det var underbart att stiga upp varje morgon och tillsammans med Karins skapande av stämning i yogashalan uppleva havets brus och en intensiv närvarokänsla av "här och nu". Det gick oerhört snabbt att komma ner i varv - Karin delade också med sig av allt det hon visste om Indien och Goa och hon arrangerade utflykter till bland annat paradisstränder, marknader och restauranger - tack vare Karin så blev den här resan verkligen en härlig yoga- och upplevelseresa.

5. Hur blev du omhändertagen?: mycket bra

Kommentar omhändertagande: Allt var välordnat och Karin tog verkligen ansvar för oss alla i gruppen och för att vi skulle trivas.

6. Vad är ditt allmänna intryck av resan?: mycket bra

Kommentar allmänt intryck: -En av de allra bästa resor jag har gjort - underbart att kombinera yoga och kulturella upplevelser, sol och bad i fantastisk miljö.

7. Vad tyckte du om informationsmaterialet från InShape Travel?: mycket bra

Finns det något vi borde förbättra i informationsmaterialet?: -Tycker att ni gav mycket bra information - och att jag snabbt fick svar vid frågor via email.

8. Antal i gruppen: 15

9. Skulle du vilja åka med InShape Travel igen?: ja

Kommentar om att åka med InShape Travel igen: -Tycker kombinationen av yogaundervisning, kulturella upplevelser samt sol/bad är mycket bra.

10. Jag godkänner att mina synpunkter publiceras på hemsidan: ja

Hej!

Skriver till er för att ge er lite feed back på en heelt underbar vecka o kvinnoretreat i Goa, Indien, 17-24 november 2009. En fantastisk miljö på resorten i detta mycket annorlunda, spännande och färgsprakande land! Karin Björkegren är en otroligt duktig lärare med stor kunskap, ödmjukhet och ger verkligen helhjärtat av sig själv! Tror att jag för alla 12 deltagarnas räkning kan säga att vi – förutom sol, bad, härliga behandlingar, fantastisk mat, välgörande skratt, lugn mm – verkligen fick något med oss hem, tack vare Karin!! Hon gör så att vi alla blir sedda o hörda trots allas olika bakgrund och stadie avseende yogan.

Hoppas denna retreat återkommer nästa år!

Med vänliga hälsningar

Wivi-Anne Nyberg

.....

Namn: Lena Persson

Resa: Yogaresa, Goa, Indien

Datum: 17 nov - 24 nov 2009

1. Hur blev du mottagen vid ankomsten?: mycket bra

Kommentar mottagande: -

2. Hur var boendet jämfört med dina förväntningar?: mycket bra

Kommentar boende: -

3. Hur var maten som ingick i resans pris?: mycket bra

Kommentar maten: -

4. Vad tyckte du om kvaliteten på kursen/träningen/behandlingarna?: mycket bra

Kommentar kurs/träning/behandlingar: -Karin Björkelund är otroligt kompetent

5. Hur blev du omhändertagen?: mycket bra

Kommentar omhändertagande: -

6. Vad är ditt allmänna intryck av resan?: mycket bra

Kommentar allmänt intryck: -

7. Vad tyckte du om informationsmaterialet från InShape Travel?: mycket bra

Finns det något vi borde förbättra i informationsmaterialet?: -

8. Antal i gruppen: -12

9. Skulle du vilja åka med InShape Travel igen?: ja

Kommentar om att åka med InShape Travel igen: -

10. Jag godkänner att mina synpunkter publiceras på hemsidan: ja

.....

Namn: Viktoria Gorzó von Bilkei

Resa: Kvinnoyoga i Goa

Datum: 17-24 nov 2009

1. Hur blev du mottagen vid ankomsten?: mycket bra

Kommentar mottagande: -

2. Hur var boendet jämfört med dina förväntningar?: bra

Kommentar boende: -

3. Hur var maten som ingick i resans pris?: mycket bra

Kommentar maten: -

4. Vad tyckte du om kvaliteten på kursen/träningen/behandlingarna?: mycket bra

Kommentar kurs/träning/behandlingar: -

5. Hur blev du omhändertagen?: mycket bra

Kommentar omhändertagande: -

6. Vad är ditt allmänna intryck av resan?: mycket bra

Kommentar allmänt intryck: -

7. Vad tyckte du om informationsmaterialet från InShape Travel?: bra

Finns det något vi borde förbättra i informationsmaterialet?: -

8. Antal i gruppen: 13

9. Skulle du vilja åka med InShape Travel igen?: ja

Kommentar om att åka med InShape Travel igen: -

10. Jag godkänner att mina synpunkter publiceras på hemsidan: ja