

**Namn: Anikó W.**

**Resa: Yoga i Himalaya**

**Datum: 20/9-1/10 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: -Men när vi var i Chitwan så skulle lunch ha ingått men vi fick betala för det.

**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: -Underbar semester, en härlig kombination av yoga och friluftsliv!

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

Finns det något vi borde förbättra i informationsmaterialet?: -

**8. Antal i gruppen: 3**

**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**

I took part in the trip "Yoga i Himalaya" on the 20th sept. - 01 oct. 2009.

The persons working in the camp were very helpful and pleasant, that also made a great impression.

About activities, there was a very good program, known in advance, and we stiched to it approximately. It was also very nice that the camp arranged for us an additional visit (a flight to Himalaya during our last day in Katmandu). I really appreciated that our opinion was taken into account when planning activities during the stay.

As a tourist for a first trip in Nepal, I was very pleased that transfers from one town to the other were arranged and that we had a guide that stayed with us the 2 first days in Katmandu.

As an overall impression, I would say that it was a very good balance between visits, staying in the city, and having peaceful moments at quiet places (Osho Tapoban meditation center and the camp).

Best regards,

Aurélie M.

**Namn: Ulrika H.**

**Resa: Yoga i Himalaya**

**Datum: 20 sept-2 okt 2009**

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

Kommentar mottagande: -Underbart mottagande, kändes tryggt, och härligt att vid ankomsten få blommor av guiden Charlie. Otroligt skönt att bli hämtad på flygplatsen. (tog ganska lång tid faktiskt att fixa visumet, och jag var trött efter resan, så jag hade nog gärna sett att jag gjort det tidigare. att stå och fylla i blanketter och sedan stå i visum-kö.. hade jag gärna sluppit. De 2h hade jag gärna vilat på hotellet.

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

Kommentar boende: -Royal beach camp var otroligt härligt att bo vid! Topp betyg! - Parkland var bra oxå. - Tradition var ok, men personalen var väldigt trevlig! - Meditationscentret Osho var väldigt trevligt och snälla människor. Hade varit trevligt om det varit några fler mäniskor på Osho T, det var väl ca 8 st nu.

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: -Det var först ganska svårt att förstå engelskan hos gurun, det var sån stark accent, så jag fattade faktiskt inget de första dagarna, tittade bara på de andra deltagarna och härmade. visst, det kan va för att det blåste lite oxå och att ledaren inte talade så högt alla gånger. Men det var inget problem med engelskan, bara en liten detalj. UNDERBART att få den röda yoga dresen!! ett strålande inslag på resan! Hade gärna velat ha en i vit oxå, eler nån annan trevlig färg. så man kunde varvat mellan två stycken, när den andra dresen blev svettig av yoga i värmen! på morgonen. Hade gärna provat ett yogapass mitt på dagen oxå, lite bikramyogakänsla.. för att prova. Det är värt en tanke.

5. Hur blev du omhändertagen?: mycket bra

Kommentar omhändertagande: -I katmandu och på RBC var allting verkligen perfekt. Det som också var ok, men inte perfekt var turek till Saurha/chitwan. Den kändes inte lika genomtänkt, var stressig, fick inte se lika många djur som vi hoppats på, och hade dessutom gärna önskat en dag till i Saurha. Kändes att åka för långt för bara några timmar. Förslag till transporten Saurha-Katmandu på tillbakavägen, jag hade gärna betalat lite extra för att ta flyget!! inte sitta sex timmar i en bil.

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

Kommentar allmänt intryck: -Väldigt härlig plats att göra yoga på! Både på stranden och vid gräset. I soluppgång och solnedgång, helt underbart! - Jag hade väldigt gärna åkt tillbaka till Royal Beach camp!! Fantastisk plats och fina mäniskor. - I nuläget hade jag gärna stannan två extra dagar på RBC istället för att åka till Saurha, det kändes så stressigt. - Jag åkte på dessa resa för att göra yoga och ta det lugnt, så jag deltog inte så mycket i aktiviteterna, men det var ju det jag ville, VILA och läsa bok i skuggan och reflektera och göra yoga.

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

Finns det något vi borde förbättra i informationsmaterialet?: -

8. Antal i gruppen: 3

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

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