

Preliminärt schema för

****Workshop* "Livsperspektiv". KENYA**

Dag 1 Avresa.

Första Övningen. Välj inte plats på flyget. Lämna det åt slumpen fastän du har möjlighet att påverka.

Anländer på Kvällen i Nairobi.

Natt 1 Nairobi. Enkelt boende

Dag 2 Frukost Nairobi sen Avresa mot Nakuru

Ett par stopp på vägen. Bland annat vid en utsiktsplats för att sträcka på benen och njuta av den fantastiska utsikten när The Great Rift Valley ligger där framför oss. Här vilar mänsklighetens första fotsteg och de allra förstas mänskliga tankar ska en gång ha formats här. Fotografering, toalettbesök och titt i butiker om man så vill och sen fortsätter vi mot vårt boende.

Vi anländer under eftermiddagen. Installerar oss och bekantar oss med omgivningen.

Workshop 1

****Förstå Behovet av Att Sakta Ner****

- Presentation av workshopen och dess mål.
- Utforskning av den snabba naturen i det moderna livet.
- Diskussion om den fysiska och mentala påfrestningen av konstant upptagenhet.
- Aktiviteter: Reflektioner kring rutiner i vardagen. Och vad dom genererar.

- **Uttrycksfullt självreflektion:** Fånga bilder som återspeglar dina känslor, tankar eller upplevelser. Detta kan fungera som en form av självuttryck och ge insikter i din egen emotionella tillstånd.

Rast och vila i den njutfulla miljön kring camping.

Kvällsmat i restaurangen.

Natt 2 Maila Saba

Dag 3 Frukost i Restaurangen.

Vandring till fots till Maila Sita för att besöka lokalbor som bjuder in till sina hem och som i vissa fall kan erbjuda hantverk eller annat. På vägen kan vi handla frukt, grönsaker eller kanske något annat som tilltalar.

Var beredd på lite uppmärksamhet och hojtande från lokala som inte är helt vana vid grupper av västerlänningar gåendes till fots.

Matsäck från boendet kan vi förtära hos någon av de vi besöker.

Tillbaka kan vi nyttja de lokala taxi-motorcyklarna (Boda Boda) om vi känner att benen fått tillräckligt med motion nu.

Workshop 2

****Medvetenhet och Närvaro****

- Introduktion till medveten inbromsning och vad det innebär.
- Praktik av inbromsning och släppa-taget tekniker.
- Utveckling av medvetenhet om nuet.
- Aktiviteter: Den Afrikanska filosofin Umbuntu. "Jag är för att vi är"

- **Medveten iakttagelse:** Använd fotografi som ett verktyg för att verkligen observera din omgivning, fokusera på detaljer som du annars kanske hade missat. Denna praktik uppmuntrar dig att vara närvarande i stunden och uppskatta skönheten i det vardagliga.

Kvällsmat Maila Saba

Natt 3 Maila Saba

Dag 4

7m-dag

Om det inte är lov eller annat hinder så besöker vi denna dag lokala skolbarn i deras egen skola.

Att integrera med barnen i deras egen miljö är så nära inpå man kan komma. Skulle det vara lov så brukar det även gå att besöka någon familj i deras hemmiljö. Här finns också möjlighet att på olika sätt bidra och förbättra villkoren eller vardagen på olika sätt om man vill. Man kan finna ett stort välbefinnande i att göra skillnad och just denna dagen finns det mycket förutsättningar för det.

Matsäck för lunch.

Workshop 3

****Klass 3: Tidsstyrning och Prioritering****

- Analys av vanliga hinder för tidsstyrning. (Orimliga krav)
- Vikten av att sätta tydliga prioriteringar. (Man kan inte hinna med allt)
- Strategier för effektiv tidsstyrning.
- Aktiviteter: Skapande av en personlig tidsstyrningsplan.

- **Fokus på tacksamhet:** Använd fotografi för att skapa en visuell tacksamhetsdagbok, fånga ögonblick eller föremål som du är tacksam för. Att reflektera över dessa bilder kan odla en känsla av uppskattning och positivitet.

Kvällsmat i restaurangen

Natt 4 Maila Saba

Dag 5

Besök i Nakuru stad.

Föredragsvis tar vi det mest vanliga transportalternativet dit. Matatu..

Det är galet, annorlunda och en upplevelse i sig.

Vi är lite varma i kläderna nu så vi klarar av ett besök i Kenyas 3 största stad.

Det är livligt, högljutt och vibrant.

Vi besöker matmarknad och kan införskaffa frukt och grönsaker till väldigt bra priser.

Mangos, Papaya, Ananas, Avokado, banan osv. Även nötter och annat som moringa, baobab,, kryddor, örter och mycket mer. Passa på att kanske handla på lite extra som buffert i Maasai Mara där det är väldigt begränsat med egna inköp sen.

Kanske vi även vill handla ihop något som vi kan ha tillsammans på kvällen. Grillat eller kanske lite snacks.

Lunch i Nakuru.

Workshop 4

****Självkännedom och Välmående****

- Förhållandet mellan självvård och personlig utveckling.
- Identifiering av tecken på utbrändhet och stress.
- Självvårdsmetoder för fysiskt och mentalt välmående.
- Aktiviteter: Utformande av en självvårdsrutin.

- **Kreativ utforskning:** Experimentera med olika fototekniker och stilar för att uppmuntra kreativitet och självutforskning. Denna process kan främja personlig tillväxt och öka självmedvetenhet.

Kvällsmat Maila Saba

Natt 5 Maila Saba

Dag 6 Tidig Frukost Maila Saba

Avfärd mot Lake Naivasha och Hells Gate.

Lunch någonstans längst vägen på lokalt matställe. (Kostnad ca 100:-)

För den som vill kan vi göra en Cykel-safari i en fantastisk miljö där bland annat delar av filmen ThumbRider med Lora Croft spelats in och där miljön till Walt Disneys tecknade "Lejonkungen" är hämtad. Det är alldeles tyst och mitt bland oss finns fritt strövandes Zebror, Gaseller, Apor, Vårtsvin och ibland om vi har tur Giraffer. Det är magiskt oavsett och jag rekommenderar det starkt. Kostnaden för detta är till kollektivt självkostnadspris (omkring 5-600kr/person)

Vi installerar oss på vårt nya boende och bekantar oss igen med den nya miljön.

Workshop 5

****Målsättning och Reflektion****

- Sätt SMART (Specifikt, Mätbart, Uppnåeligt, Relevant, Tidsbegränsat) mål.
- Reflektionens roll i personlig utveckling.
- Skapande av en plan för fortsatt självkännedom.
- Aktiviteter: Övning i målsättning, gruppreflektionssession.

- **Naturupplevelse:** Engagera dig i naturfotografi och låt processen koppla samman dig med den naturliga miljön. Denna praktik kan främja avslappning, minska stress och förbättra ditt övergripande välmående.

Kvällsmat på Boendet Naivasha
Natt 6 Naivasha

Dag 7 Frukost Boendet

Idag beger vi oss ut på vattnet.

Lake Nakuru är en intressant sjö som erbjuder bland annat ett otroligt fågelliv med hundratals olika fågelarter. Flodhästar och inte minst Crescent-Island där stora delar av stor filmen "Mitt Afrika" spelades in med Meryl Streep och Robert Redford i huvudrollerna.

Lunch vid båtplatsen. Nyfångad fisk med tillbehör i en väldigt annorlunda och lokal miljö.

****Workshopavslutning:****

- Sammanfattning av de viktigaste insikterna från varje klass.
- Dela personliga insikter och tillväxtupplevelser.

Kvällsmat Boendet Naivasha
Natt 7 Naivasha

Dag 8 Frukost Boende Naivasha

Nu har dagen kommit när alla upplevelser och insikter ska men hem igen.

Efter Frukost är det avkoppling, umgänge och chill vid hotellet tills det är tid för avfärd och hemresans början. Vanligtvis under tidiga eftermiddagen är det dax.

Vår chaufför tar er till flygplatsen i god tid och vi har alla införlivat kunskaper om vad som egentligen är värdefullt i just vårt liv.

Tack för denna gång och på återseende där ute i livet någonstans.

Varmt välkomna
// Peter Löfqvist