

La Lindblad

LIFE COACHING

[English & German below]

Välkommen!

Så bra att du tar väl hand om dig själv.

Här hittar du all viktig information om din retreat med mig.

La Lindblad

Mobil: + 46 73 9195228

E-post: info@lalindblad.com

Adress: Tolleredhöjden 14, 44850, Tollered

1. Hitta hit
2. Frågor och svar
3. Ombokning och avbokning

1. Hitta hit. Din retreat i Tollered

Adress: Tolleredhöjden 14, 44850 Tollered, Sverige

Med bil: Tollered ligger på E20 mellan Göteborg och Alingsås. 30 minuter från Göteborg. Det finns parkering framför dörren och längs med gatan.

Med kollektivtrafik: Med tåg från Göteborg eller Alingsås till Floda. I Floda byter du till bussen mod Tollered. Resan från Göteborg tar cirka 45 minuter. Busshållplatsen Brännabben ligger 7 minuters promenad från huset. Jag hjälper dig gärna med planeringen. Du hittar de aktuella tidtabellerna på <https://www.vasttrafik.se/reseplanering/reseplaneraren/>

Med flyg: Flygplatsen ligger 40 minuters bilresa från Tollered.

Boende: Hotell Nääs Fabriker i Tollered kan jag rekommendera varmt. Det har en mycket god standard och rimliga priser. Du kan även hitta ett stort urval av boende i Göteborg och Alingsås.

Om du vill kombinera retreaten med en semester ger jag dig gärna tips för Göteborg och omgivningen. Du kan enkelt nå Stockholm på 3 till 5 timmar med snabbtåget.

<https://www.sj.se>

3. Frågor och svar

Vad tar du med dig?

Bekväma, vattentäta kläder är det viktigaste. Se även frågan om kläder. Om du har en ryggsäck och en vattenflaska kan du ta med dem - annars kan du låna en av mig. Dessutom: ett anteckningsblock och förväntan på en glädjefylld dag.

Hur klär du dig rätt?

Varmt och mysigt. Klä dig varmare än för en promenad. Det är svalt i skogen och vi kommer inte att röra oss mycket. Vattentäta kläder och skor rekommenderas. Ta med extra varma kläder i en väska / ryggsäck oavsett årstid. Du kan också låna en ryggsäck från mig. Jag lånar dig en sittdyna.

Vi möts framför meditationsrummet. Om du har bekväma kläder för eftermiddagen kan du lämna dem i rummet. Om du vill byta om före lunch kan vi återvända dit.

Vad ingår i priset?

Mat och dryck för dagen (lunch, vatten, te / kaffe, frukt / tilltugg). Resor och boende ingår inte i priset.

4. Ombokning och avbokning

Ombokning

I bekräftelsemaillet för din bokning hittar du en länk till din bokade tid. Om du vill boka om tiden kan du göra det så här: Gå in i översikten över evenemanget, högerklicka på "Reschedule" och välj en ny tid. Observera att avbokningsfristen är 24 timmar innan din bokade tid.

Annullering. Vad händer om jag måste avboka mötet?

Du kan avboka upp till 24 timmar innan bokade tiden. För att göra detta, klicka på länken i bekräftelse mailen, välj din bokning och klicka på 'Cancel' till höger. Din avbokning kommer att bekräftas via e-post.

Om du har tekniska svårigheter, skick ett mail till skickainfo@lalindbladh.com

Har du ytterligare frågor?

Du skriver till mig och får svar inom 1 till 3 arbetsdagar.

Herzlich Willkommen!

Wie schön, das du dich gut um dich kümmerst.

Hier findest du alle wichtigen Informationen zu deinem Retreat mit mir.

La Lindbladh

Mobil : + 46 73 9195228

Email: info@lalindbladh.com

Adresse: Tolleredhöjden 14, 44850, Tollered

1. Anreise
2. Fragen und Antworten
3. Umbuchen und Stornieren

1. Anreise

Adresse: Tolleredhöjden 14, 44850 Tollered, Schweden

Mit dem Auto: Tollered liegt an der E20 zwischen Göteborg und Alingsås. 30 Minuten von Göteborg entfernt.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit dem Zug von Göteborg oder Alingsås nach Floda. In Floda steigst du in den Bus nach Tollered um. Die Reise von Göteborg dauert circa 45 Minuten. Die Bushaltestelle Brännabben liegt 7 Gehminuten vom Haus entfernt. Ich helfe dir gerne mit der Planung. Die aktuellen Fahrpläne findest du unter <https://www.vasttrafik.se/en/travel-planning/travel-planner/>

Mit dem Flugzeug: Der Flughafen liegt 40 Autominuten von Tollered entfernt. Mehr Information auf Anfrage.

Unterkunft: Das Hotel Nääs Fabriker in Tollered ist sehr zu empfehlen. Es hat einen sehr guten Standard und angemessene Preise. Eine grosse Auswahl an Unterkünften findest du in Göteborg und Alingsås.

Wenn du das Retreat mit einem Urlaub verbinden möchtest, gebe ich dir gerne Tips für Göteborg und Umgebung. Stockholm erreichst du bequem in 3 bis 5 Stunden mit dem Schnellzug <https://www.sj.se/en/home.html#/>

2. Fragen und Antworten

Was bringst du mit?

Bequeme, wetterfeste Kleidung ist das wichtigste. Siehe dazu auch die Frage zur Kleidung. Wenn du einen Rucksack und eine Wasserflasche besitzt, kannst du diese mitbringen - ansonsten kannst du eine von mir leihen. Außerdem: Einen Notizblock und Vorfreude auf einen erlebnisreichen Tag.

Wie kleidest du dich richtig?

Warm und gemütlich. Bitte kleide dich wärmer als für einen Spaziergang. Im Wald ist es schattig und wir werden uns wenig bewegen. Wasserdichte Kleidung und Schuhe sind zu empfehlen. Bitte nimm zu jeder Jahreszeit extra warme Kleider in einer Tasche/Rucksack mit. Du kannst auch einen Rucksack von mir leihen. Eine Sitzunterlage stelle ich dir zu Verfügung.

Wir treffen uns vor dem Meditationsraum. Falls du bequeme Kleider für den Nachmittag dabei hast, dann kannst du sie im Raum lassen. Wenn du dich vor unserem Mittagessen umziehen möchtest, können wir ebenfalls hierher zurückkehren.

Was ist im Preis enthalten?

Deine Tagesverpflegung (Mittagessen, Getränke, Tee/Kaffee, Obst/Gebäck). Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis inbegriffen.

4. Umbuchen und Stornieren

Umbuchung

In der Bestätigungsmail deiner Buchung findest du einen Link zu deiner Terminübersicht. Wenn du Buchungen umbuchen möchtest, dann kannst du das hier tun: Du klickst in der Übersicht bei dem Event oder Termin, um den es sich handelt, rechts auf "Reschedule" und wählst dir einen neuen freien Termin. Bitte beachte die Stornierungsfrist von 24 Stunden.

Stornierung. Was passiert, wenn ich die Sitzung absagen muss?

Du kannst deinen Termin bis zu 24 Stunden vorher absagen oder umbuchen. Klicke dazu auf den Link in der Bestätigungsmail, wähle das Event oder deine Buchung aus und klicke rechts auf 'Cancel'. Deine Stornierung wird dir per Email bestätigt.

Solltest du technische Schwierigkeiten haben, dann melde dich per Email info@lalindbladh.com

Hast du weitere Fragen?

Du schreibst mir ein Email und bekommst innerhalb von 1 bis 3 Werktagen eine Antwort.

Welcome!

Here you will find all important information about your retreat with me.

La Lindbladh

Mobile: + 46 73 9195228

Email: info@lalindbladh.com

Address: Tolleredhöjden 14, 44850, Tollered

1. Getting there
2. Questions and answers
3. Rebooking and canceling

1. Retreat in Tollered

Find your way

Address: Tolleredhöjden 14, 44850 Tollered, Sweden

By car: Tollered is located on the E20 between Gothenburg and Alingsås. 30 minutes from Gothenburg.

By public transport: By train from Gothenburg or Alingsås to Floda. In Floda you change to the lokal bus to Tollered. The trip from Gothenburg takes about 45 minutes. The Brännabben bus stop is a 7-minute walk from the house. I am happy to help you with the planning. You can find the current timetables at <https://www.vasttrafik.se/en/travel-planning/travel-planner/>

By plane: The airport is 40 minutes by car from Tollered. More information on request.

Accommodation: The Hotel Nääs Fabriker in Tollered is highly recommended. It is of a very good standard and reasonable prices. You can even find a large selection of accommodations in Gothenburg and Alingsås.

If you want to combine the retreat with a vacation, I would be happy to give you tips for Gothenburg and the surrounding area. You can easily reach Stockholm in 3 to 5 hours by express train <https://www.sj.se/en/home.html#/>

3. Questions and Answers

What do you bring with you?

Comfortable, weatherproof clothing is the most important. See also the question about clothing. If you have a backpack and a water bottle, you can bring them - otherwise you can borrow one from me. In addition: a notepad and anticipation for an exciting day.

How do you dress accordingly?

Warm and cozy. Please dress warmer than for a walk. It is shady in the forest and we will not move much. Waterproof clothing and shoes are recommended. Please bring extra warm clothes in a bag / backpack at any time of the year. You can also borrow a backpack from me. I will provide you with a seat pad.

We meet in front of the meditation room. If you have comfortable clothes for the afternoon, you can leave them in the room. If you want to change before lunch, we can also come back here.

What is included in the price?

Your provision for the day (lunch, drinks, tea / coffee, fruit / pastries). Traveling expenses and accommodation are not included in the price.

4. Rebooking and Cancellation

Rescheduling

In the confirmation email of your booking you will find a link to your appointment overview. If you want to rebook, you can do so here: Go to the overview of the event or date, right click on "reschedule" and choose a new free date. Please note the cancellation deadline of 24 hours.

Cancellation. What happens if I have to cancel the session?

You cancel or rebook up to 24 hours before the scheduled date. To do this, click on the link in the confirmation email, select the event or your booking and click on 'Cancel' on the right. Your cancellation will be confirmed by email.

If you have technical difficulties send a email to info@lalindbladh.com

Do you have further questions?

Please write me an email. You will get an answer within 1 to 3 working days.