

LÆSERREJSE MED BUDSTIKKEN, KØR-SELV-OPHOLD

Som læser af Lokal-Bladet Budstikken får du disse specielle læsertilbud. Oplys rejsekoden ved bestilling – så får du automatisk rabatprisen.

Skønne dage i Skagen

3 dages ferie til 4-stjernet hotel i Danmark



Gode børnerabatter

Color Hotel Skagen ★★★★★

Uden for sommersæsonen finder man ind til det ægte Skagen med den ro, originalitet og stemning, som Skagensmalerne faldt for. Skagen er perfekt til en slentre i historien mellem de hvidmalede stakitter og små dukkehuse bag hovedgaden. Og man kan stadig møde Krøyer, Drachmann og ægteparret Ancher – deres ånd lever på Skagens Museum og i Anchers og Drachmanns huse med det originale interiør, som giver et stemningsfuldt indblik i kunstnerkoloniens hverdag for over 100 år siden. Det flotte Color Hotel Skagen er en særdeles stemningsfuld base, der putter sig i læ bag fyrreplantagerne midt mellem Skagen havn og Gl. Skagen. Her bor man i lyset mellem Kattegat og Vesterhavet med Den tilsandede Kirke som nærmeste nabo og masser af aktivitetsmuligheder. Et netværk af stier fører til havet, til caféerne i midtbyen og hele vejen ud til Skagens Gren – og dagens oplevelser afrundes perfekt med en god middag på hotellets Restaurant Holger Drachmann.

Husk rejsekoden: Budstikken

Pris pr. person i dobbeltværelse

1.049,-

Pris uden rejsekode kr. 1.199,-

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 3-retters middag

Ankomst:

Valgfri 16.5. samt søndag til onsdag i perioden 22.5.-27.6.2011.

Opholdet inkluderer kun slutrengøring.

Vidste du...
... at der er mange flere tilbud med rejsekoden "Budstikken" på www.happydays.nu til en særlig læserpris?

Kronede dage i Nordtyskland

4 dages ferie på 4-stjernet hotel i Liebenwalde



Gode børnerabatter

Best Western Grand City Liebenwalde ★★★★★

Køreturen mod Liebenwalde i den nordtyske delstat Brandenburg er den rene idyl gennem kastanjealléer, grønne skove og forbi slotte, blå søer og kanaler. Et par kilometer nord for Liebenwaldes gamle bydel møder I Malzer Kanal, og lige ved bredden ligger jeres 4-stjernede hotel omgivet af høje, gamle træer – en fredfyldt oase i naturens smukkeste rammer, men med et stort udbud af aktiviteter for gæsterne. Hotellet viser f.eks. vejen til den syvende himmel med sin store wellnessafdeling, der byder på alt fra swimmingpool til saunalandskab og et væld af wellnessbehandlinger.

Husk rejsekoden: Budstikken

Pris pr. person i dobbeltværelse

1.349,-

Pris uden rejsekode fra kr. 1.499,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 3 x 3-retters middag/buffet
- 1 velkomstcocktail
- Fri entré til wellness-centeret Aqua Landschaft
- 10 % rabat på wellness-behandlinger

Ankomst: Valgfri frem til 18.6.2011.

Enkeltværelse og afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Ekspeditionsgebyr kr. 69,-. Børnerabat er ved to betalende voksne.

Teknisk arrangør: Happydays

Bestil nu på www.happydays.nu
eller **70 20 34 48**

Husk rejsekoden: Budstikken

Åbent hverdage
kl. 8.00 - 15.30

Byd på en uddannelse

Louise Vælds fra virksomheden Human-Care i Fredericia donerer to uddannelsespladser i forbindelse med Danmarks Indsamling 2011.

- Jeg har før doneret penge til Danmarks Indsamlingen, men jeg har ikke tidligere været aktiv på den her måde.

Louise Vælds fra Human-Care, der blandt andet udbyder instruktøruddannelse i mindfulness,

går nye veje - og tænker alternative muligheder i forbindelse med årets store Danmarks Indsamling. Tanken er, at bidragsyderen ikke kun giver, men også får noget igen. Nemlig en uddannelse i mindfulness.

Mindfulness er et enkelt redskab til træning af nærvær og opmærksomhed. Alle kan lære mindfulness, fordi alle allerede har evnen til at være nærværende, men måske har glemt den lidt i en travl hverdag. Mindfulness kan blandt andet bruges til at håndtere stress, øge den mentale sundhed, skabe ro, glæde og overblik. Mindfulness handler om livsglæde og om at leve i nuet.

Louise Vælds sætter to uddannelsespladser på auktion. Hver plads har en værdi á 29.500 kr. Højstbydende får plads på næste hold.

- Du bliver professionelt klædt på til at kunne give mindfulness videre til andre. Jeg har haft to hold igennem, og erfaringerne viser, at 88 procent efterfølgende bruger uddannelsen i en professionel sammenhæng, foræller Louise Vælds.

Byd ind

Uddannelsen bliver gennemført i perioden fra marts til december. Der er tale om et otte ugers grundforløb, et syv dages instruktørførløb og et "retreat"/fordybelseophold på tre dage. Der er maks. plads til 16 deltagere på holdet.

- Uddannelsen kan sagtens tages sideløbende med et arbejde, foræller Louise Vælds.

Fysioterapeuter, social- og sundhedsarbejdere, rådgivere eller HR-konsulenter - alle kan få gavn af mindfulness. Måske er en arbejdsgiver interesseret i at give en af sine vigtige medarbejdere et løft. Så er det bare at byde ind...

- Det er et grundigt uddannelsesforløb af høj kvalitet, og helt sikkert også en investering i fremtiden, slår Louise Vælds fast.

Du kan byde på de to uddannelsespladser via lauritz.com. Der er ham-

slag lørdag.

- Jeg er helt vildt spændt. Jeg aner ikke, hvordan donationen bliver modtaget. Men

jeg synes, at det er meningsfuldt at bidrage med noget så hjerteligt og menneskeligt som mindfulness.

Det tiltaler mig også, at en uddannelse i Danmark på den

måde bidrager til uddannelse i Afrika.

På den næste mindfulness-uddannelse, der starter til marts, er otte pladser foreløbig optaget.

Af Lars Saugbjerg

FAKTA

Danmarks Indsamling 2011 er i gang - og temaet er i år "Det nye Afrika".

Hele Danmark samler ind til 12 forskellige projekter, som på hver sin måde støtter op om unge afrikanere og deres fremtid.

Indsamlingen kulminerer med et stort tv-show på DR1 lørdag den 29. januar kl. 19:00



Louise Vælds, stifter og ejer af Human-Care, der har til huse i Viden-parken

Foto: Lars Saugbjerg