# Jamaica Alkaline Experience – Interesse & Voorkeuren Vragenlijst

## 1. Algemene gegevens

- Naam:

- Leeftijd:

- E-mailadres:

- Telefoonnummer (optioneel):

- Waar woon je momenteel? (land/stad)

## 2. Reiservaring & Verwachtingen

Ben je al eerder in Jamaica geweest?

 - Ja / Nee

Wat spreekt je het meest aan in deze reis? (meerdere opties mogelijk)

 - Alkalisch koken & voeding

 - Detox & natuurlijke healing

 - Cultuur & muziek

 - Avontuur & natuur

 - Samenzijn met gelijkgestemden

 - Anders, namelijk: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 3. Wat wil jíj uit deze reis halen?

- Wat zou deze reis voor jou geslaagd maken?

- Zijn er bepaalde ervaringen, plekken of activiteiten die jij echt graag zou willen doen in Jamaica?

- Heb je persoonlijke doelen voor deze reis?

## 4. Interesse in activiteiten

Beoordeel elke activiteit op een schaal van 1 (geen interesse) tot 5 (heel veel interesse):

- Rivierbaden / watervallen bezoeken

- Bezoek aan lokale boerenmarkten

- Rasta dorp / cultureel erfgoed

- Reggae muzieksessie of dance event

- Hike of bergwandeling (zoals Blue Mountains)

- Stranddag met kookworkshop

- Kruiden/planten tour met uitleg over helende werking

- Bezoek aan ital restaurants

- Meditatie / yoga sessies

- Markt + zelf koken met lokale producten

- Anders, namelijk: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 5. Budget & accommodatie

- Wat is het maximale bedrag dat jij bereid bent uit te geven voor deze complete 2-weekse reis (exclusief vliegticket)?

- Hoe belangrijk is comfort voor jou qua verblijf?

 - Niet belangrijk, basic is goed

 - Gemiddeld, ik wil me comfortabel voelen

 - Belangrijk, ik wil een eigen kamer en goede voorzieningen

- Zou je interesse hebben in:

 - Een kamer delen met een andere deelnemer

 - Een privé kamer tegen meerprijs

## 6. Maaltijden en voeding

- Eet je al (voornamelijk) vegan of alkalisch?

 - Ja / Nee / Soms

- Heb je voedselallergieën of dieetwensen waar we rekening mee moeten houden?

- Zou je willen meedoen aan kookmomenten?

 - Ja, graag / Misschien / Nee

- Wat zou jij willen leren op het gebied van voeding of koken tijdens deze reis?

## 7. Groepsdynamiek & begeleiding

- Wat zoek jij in de sfeer van deze groepsreis? (kruis aan wat bij je past)

 - Rust & balans

 - Verbinding met anderen

 - Persoonlijke groei

 - Avontuur & vrijheid

 - Educatie over voeding & healing

- Hoeveel begeleiding heb je nodig tijdens de reis?

 - Veel begeleiding en structuur

 - Een mix van vrijheid en gezamenlijke momenten

 - Ik regel het meeste liever zelf

- Zou je interesse hebben in een één-op-één gesprek met Ital Natty over voeding/levensstijl?

 - Ja / Misschien / Nee

## 8. Extra input & opmerkingen

- Wat mag volgens jou niet ontbreken tijdens deze reis?

- Zijn er activiteiten die jij juist liever niet zou doen?

- Heb je fysieke beperkingen of andere aandachtspunten?

- Heb je vragen, ideeën of suggesties voor deze reis?