

YOGARESA

MED VANDRING



Varmt välkommen på en härlig yoga och vandringsresa. I centrum den här veckan står kroppens och själens välbefinnande. Med hjälp av kundaliniyoga, meditation, vandring, vegetarisk mat, sol, bad och gott om egen tid lyfter vi oss själva i balans. Vi lever i en tid när vi behöver landa i hjärtat och uppleva kontakt både inåt och utåt, och känna att vi är en viktig del i en oändlig helhet. En känsla som ger möjligheter till fördjupning, avslappning, skönare livsval och mer kraft.

VAD: Yogaresa med vandring

NÄR: 20-27 Maj och 16-23 September

PRIS: 9200 kr exkl. flyg som du bokar själv

PLATS: Javea ca 1 timma norr om Alicante, Spanien.
5 natters boende i badort och 2 natters boende i tyst bergslandskap.

RESAN

Denna resa kombinerar vi med två olika slags boenden för att få uppleva både spansk badort och stor tystnad i storslagen natur. Fem nätter bor vi på Villa Jansson vilket är ett personligt och vackert litet pensionat som drivs av Robban och Lotta Jansson samt Ari Söderholm. Villa Jansson ligger i semesterorten Javea med egen trädgård och pool men också endast 15 minuters promenad till närmaste strand med tillhörande strandpromenad som också erbjuder shopping och restauranger.

Vi bor och sover i tvåbäddsrum på Villa Jansson samt i ett närbeläget grannhus. Standarden på rummen varierar något och flera rum har gemensam toalett/dusch. Läs mer på www.villajansson.se

Två av nätterna bor vi på ett pensionat som är beläget i mycket vacker natur bestående av berg och skog "mitt ute i ingenstans". Här råder stor tystnad och är en fantastisk plats för fördjupning i yoga och meditation.



Vandring blir det 3 dagar i vackert landskap nära Javea. Vi går 3-5 timmar per gång i varierande terräng med svindlade utsikter över berg och hav. Vi har tryggt en van guide med oss. Att vandra är ett fantastiskt skönt sätt att umgås på!

Vi startar upp våra dagar med yoga ca kl 6.30 innan frukost antingen i pensionatets trädgård eller vid havet. Alla som kommer med på resan vet tryggt att vi gör sköna och enkla

rörelser, som lätt kan anpassas efter våra egna förutsättningar. Men även att yogan utmanar oss ibland. Medveten andning är den röda tråden och fokus ligger på kroppens insida - i dig. Det är där det händer! Vi har även aktiv avslappning, meditationer och mantrasång. All yogisk aktivitet utgår från yogaformen kundaliniyoga.

Egen tid har vi på dagen då vi inte vandrar. Tid för dig till sol, bad, mer egen vandring eller kanske shopping. Det är sedan yoga igen på eftermiddagen. Alla kvällar avslutas ca 20.30 med meditation för att integrera dagens upplevelser i systemet samt ge en god nattsömn.

RESE- OCH BOKNINGSVILLKOR

Din bokning sker genom att kontakta Linda Klang och du bekräftar din plats när du betalar in anmälningsavgift 1000 kr till Blekinge Yogastudio, bankgiro 428-8536. Resterande kostnad betalas senast 1 mars respektive 1 juli och du kommer att få en faktura på detta via mail. Anmälan är bindande och avgifter återbetalas ej. Jag rekommenderar att du ser över din hem- och reseförsäkring om det händer dig något före eller under själva resan. Jag rekommenderar även att du skaffar det europeiska sjukförsäkringskortet genom försäkringskassans hemsida. Du bokar själv din flygresan men du kommer att få tips om flygavgångar. Framme på Alicante flygplats blir vi hämtade med gemensam transfer och bilresan tar ca 1 timma.

Jag vill att du bekräftar skriftligt att du läst våra rese- och bokningsvillkor när du anmäler dig.



För din anmälan eller mer detaljerad information, kontakta mig:
Linda@blekingeyogastudio.se
eller på telefon 0730-385060.

MATEN PÅ RESAN

Maten blir härligt vegetarisk och inspirerad av Ayurvedan samt lokala råvaror och traditioner.

OBS! Om du har behov av särskild kost på grund av allergi så meddela det i samband med din anmälan, då det är ett mindre kök och jag behöver diskutera med Lotta om möjlighet för specialkost. Vi har helpension och äter frukost, lunch och middag på våra boenden. Vill du äta annan mat eller fika på egen hand betalar du det själv. Vi dricker ingen alkohol under veckan, då yoga och alkohol inte fungerar tillsammans.

LINDA KLANG

Linda Klang som är int. cert. kundaliniyoga och meditationslärare och driver Blekinge Yogastudio sedan flera år tillbaka arrangerar yogaresan. Charlotta Dahlgvist även hon kundaliniyogalärare är också med på resan.

Vi önskar dig riktigt varmt välkommen på en fantastisk vecka tillsammans med oss. Vi lovar att ta väl hand om dig hela veckan och vi ser fram emot många skratt och härlig gemenskap.

ATT TA MED

TILL BOENDET: Ta själv med lakan och en handduk till bad vid stranden eller i poolen (finns att hyra). Handduk till dusch får du låna.

TILL YOGAN: Behöver du ta med yogamatta, filt och meditationskudde, mjuka kläder. Till morgonyogan kan det behövas varma kläder.

TILL VANDRINGEN: Bra skor, keps, ev vindjacka/regnjacka, liten skön ryggsäck och flaska till vatten, minst ca 1 liter. Skavsårstejp är alltid bra!

ANNAT: Badkläder, solskyddskräm och solglasögon!

VARMT VÄLKOMMEN!

Önskar Linda och Charlotta
Linda Klang

Läs mer om min verksamhet
och vårt rese-mål på:
www.blekingeyogastudio.se
www.villajansson.se