

# Yogaferie i Det græske Øhav

## Forår og sommer 2017

Yoga Mindfulness Vandreture Kurbad Hav & Himmel

**Sted:** Kurset foregår i byen Molivos på Lesbos i Grækenland

**Pris:** Kursus 2200 kr + rejse, kost og logi. Ca. 7000 – 9000 kr i alt afhængig af årstid og indkvarterings ønsker.

**Indkvartering:** Bo på det hyggelige Nassos Guesthouse eller på et af Spies hoteller. Ring og hør nærmere.

**Rejse:** Du bestiller selv din flybillet hos Spies, der flyver direkte København- Lesbos søndag eftermiddag. Du kan også tage rutefly til Athen og sejle eller flyve videre til Mytilini.

### Tilmelding:

1. Kontakt Kirsten og få hjælp til at bestille rejse og ophold:

**kirsten@yogaworkshop.dk** eller tlf **3254 7651**.

2. Køb din flybillet

3. Indbetal kursusgebyr til

Danske Bank reg: 3199 konto: 6000 5311.

Oplys navn, adresse, tlf og e-mail på alle deltagere.

### Yogarejser forår og sommer 2017

2. juli - 9. juli                      Yogaferie

9. juli – 16. juli                     Yogaferie

20. aug - 27. aug                    Yogaferie

27. aug - 3. sep                      Yoga og Vandreferie



# Yogaferie & Mindfulness i Det græske Øhav

Forår og Sommer 2017

Oplev en afstressende ferie på øen Lesbos

[www.yogaworkshop.dk](http://www.yogaworkshop.dk)

Læs mere om rejserne på [www.yogaworkshop.dk](http://www.yogaworkshop.dk)

# Yogarejser til Lesbos

Tag en uge ud af kalenderen og få inspiration til større nærvær.



**Lesbos, en af Grækenlands smukkeste og mest fredfyldte øer.** Vi bor i den pittoreske havneby Molyvos med brolagte stræder, smuk arkitektur og små hyggelige tavernaer. Overalt møder blikket skønhed og æstetik. Landskabet er grønt og varieret med bjerge og små bugte. Lesbos er Grækenlands tredje største ø, og kan sagtens rumme både turister, flygtninge og grækere.

**En ferie med indhold:** Du får undervisning om formiddagen. Resten af dagen kan du slappe af, nyde strandene og gå ture i de smukke omgivelser. I løbet af ugen arrangerer vi ture i området for de, der har lyst, bl.a til de varme kilder med helbredende mineralholdigt vand. Kom alene eller med venner og familie.

## Yogarejser forår og sommer 2017

2. juli - 9. juli	Yogaferie
9. juli - 16. juli	Yogaferie
20. aug - 27. aug	Yogaferie
27. aug - 3. sep	Yoga og Vandreferie

**Tilmelding/info:** Tlf: 3254 7651 eller [kirsten@yogaworkshop.dk](mailto:kirsten@yogaworkshop.dk)

**Yoga til lyden af cikader:** Yogaundervisningen foregår fra 9.00 – 12.00, under åben himmel på et højedrag, hvor der er luftigt og svalt. I pinjelunden ånder alt fred og ro, og du kan bruge dine sanser til at opleve naturen omkring dig. De smukke omgivelser befordrer i sig selv den ro og fordybelse, der er essensen i mindfulness og yoga. Midt på ugen er der en fridag uden undervisning, hvor du kan slappe af – eller udforske øen..

**Alle er velkomne:** Yogaferie er for alle. Begynder-øvet, ung-gammel, tyk og tynd. Undervisningen foregår i en uformel atmosfære med plads til et grin. Kirsten har 30 års erfaring med yoga og meditation, hendes yogastil er inspireret af både Mindfulness og Iyengar yoga, med vægt på fordybelse og individuelle hensyn. Vi starter med enkle yoga øvelser og bygger programmet op i ugens løb. Midt på ugen er der en hel fridag uden undervisning.



**Yogainstruktør Kirsten Slots** er konsulent, yoga- og mindfulness instruktør. Hun har praktiseret yoga siden 1984 og har videreuddannet sig indenfor yoga, vedanta og ayurveda på årlige studieture i Indien siden 1996. Sammen med Aase Kristensen leder hun den 2-årige yogalærer uddannelse på Kreativ Yoga Skole. Kirsten kombinerer yoga med mindfulness træning inspireret af Thich Nhat Hanh.

Læs mere: [www.yogaworkshop.dk](http://www.yogaworkshop.dk)