

YOGAREJSER TIL GOA VINTER 2020

DRØMMER DU OM AT FÅ ET AFBRÆK FRA KULDE OG MØRKE?

– og lade batteriene op med yoga, sol, strand og ayurvedisk massage?
Så rejls med Kirsten Slots til Goa. Kombinationen af yoga og ayurveda er en sand vitamin-indsprøjtning. Kom hjem og føl dig 10 år yngre. MINDST...

VÆLG MELLEM TO TYPER YOGAREJSE I GOA

- * Afrejse 1. februar – 13. februar **Yogaferie på Mandrem Beach**
- * Afrejse 15. februar - 29. februar **Ayurvedisk Retreat på Devaaya**

PRIS

Mandrem Beach fra 12.000 kr. for kursus, fly, kost og logi.
Devaaya Retreat fra 17.700 kr. for kursus, fly, kost, logi mm.
Priserne er variable ud fra tidspunktet, du køber din flybillet.

SÅDAN KOMMER DU MED PÅ YOGA- OG AYURVEDA REJSE

Kontakt Kirsten og hør mere om hvilken rejse, der passer bedst til dig.
Få tilsendt et program og kom gerne med til informationsmøde i København i november.

Tlf: 3254 7651 (ikke SMS) • kirsten@yogaworkshop.dk

YOGA- OG AYURVEDA REJSER VINTER 2020

- * 1. februar - 13. februar **Yogaferie**
- * 15. februar - 29. februar **Ayurvedisk retraet**



LÆS MERE PÅ KIRSTENS HJEMMESIDE
WWW.YOGAWORKSHOP

GRAFIKLUKUS.DK



YOGA- OG AYURVEDAREJSER

Yoga • Ayurvedisk massage • Meditation • Sol • Hav • Kultur

WWW.YOGAWORKSHOP.DK



FÅ ET AFBRÆK FRA VINTERKULDEN



Yogaferie på Mandrem Beach

Afrejse 1. februar - 13. februar 2020
Pris fra 12.000 kr.

Har du brug for at finde ro og lytte til havets bølger? Så tag to uger ud af kalenderen og oplev en eksotisk yogaferie ved stranden i Goa.

Prisen dækker: kursus, fly, kost og logi i din egen primitive – men hyggelige – bambus bungalow. Vi bor på Mandrem Beach, en lille perle i det uspolerede Nordgoa. Naturen omkring os befordrer i sig selv den ro og fordybelse, der er essensen i yoga.

Kirsten har rejst i Indien årligt siden 1996, og har nøje udvalgt Mandrem Beach som sit favorit strand pga den ro, trykthed og venlighed du møder på stedet. Undervisningen foregår på stranden og i en skyggefuld yoga- shala under kokospalmerne. Kirstens undervisning er en smeltedigel af 30 års erfaring indenfor yoga, meditation og alternativ behandling, så du er i gode hænder.

ALLE ER VELKOMNE

Begynder-øvet, ung-gammel, tyk og tynd. Undervisningen foregår i en uformel atmosfære med plads til et grin og individuelle hensyn.

Kirsten har 30 års erfaring med yoga og meditation, så glæd dig til at lære en masse om kroppen og sindet. Hendes yoga er baseret på Mindfulness, med vægt på kropsbevidsthed, fordybelse, alinement, yoga therapy samt den nyeste forskning indenfor medicin og psykologi.

Ayurvedisk retreat & yoga på Devaaya

Afrejse 15. februar - 29. februar 2020
Pris fra 17.700 kr.

Denne rejse er for dig, som ønsker at opleve, hvad intensiv ayurvedisk behandling kan gøre for din krop og sjæl. Vi bor på Devaaya, et 5-stjernet ayurvedisk retreat center, beliggende på Divar Island. Her ånder alt fred og ro, og du kan indstille dig på at koble helt af, nyde de ayurvediske behandlinger, og slentre en tur i de fredelige omgivelser.

Prisen dækker: fly, kursus, visum, tip-top indkvartering, lækker ayurvedisk mad tilpasset din type, daglig konsultation hos lægen og to ayurvediske behandlinger, yoga, meditation, foredrag, jacuzzi, udlån af cykler samt lufthavns-transfer.

Læs mere her: <http://www.yogaworkshop.dk/ayurvedisk-retreat>



KIRSTEN SLOTS er indehaver af Kreativ Yoga på Frederiksberg med en to-årig yogalærer uddannelse og aftenskolen Yoga Being under sit tag. Hendes Yogapraksis startede 1984 hos Aase Kristensen, Kreativ Yogas grundlægger. Siden har hun videreuddannet sig indenfor yoga, meditation og ayurveda og på årlige rejser i Indien siden 1996.

Kirsten er en efterspurgt Mindfulness instruktør, og er inspireret af blandt Thich Nhat Hanh, buddhistisk munk og fredsaktivist.