

YOGAREJSER TIL GOA

VINTER 2018-2019

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

– og lade batteriene op med yoga, sol, strand og ayurvedisk massage?
Så rejs 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 23. december – 7. januar **Ayurvedisk Retreat på Devaaya**
- * Afrejse 3. februar – 16. februar **Yogaferie på Mandrem Beach**
- * Afrejse 17. februar - 4. marts **Ayurvedisk Retreat på Devaaya**

PRIS

Mandrem Beach fra 11.200 kr. for kursus, fly, kost og logi.

Devaaya Retreat fra 19.500 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

YOGAREJSER OG AYURVEDA REJSER VINTER 2018-2019

- * 23. december - 7. januar Ayurvedisk retreat
- * 3. februar - 16. februar Yogaferie
- * 17. februar - 4. marts Ayurvedisk retreat



LÆS MERE PÅ KIRSTENS HJEMMESIDE
WWW.YOGAWORKSHOP

GRAFILUCKUS.DK



YOGA- OG AYURVEDAREJSER

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

WWW.YOGAWORKSHOP.DK



FÅ ET AFBRÆK FRA VINTERKULDEN

Ayurvedisk retreat & yoga på Devaaya

Afrejse 23. december 2018 og 17. februar 2019
Pris fra 19.500 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>



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.



Yogaferie på Mandrem Beach

Afrejse 3. februar 2019
Pris fra 11.200 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, tryghed 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.

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.

