

# YOGAREJSER TIL LESBOS

## SOMMER 2019

**REJS MED KIRSTEN SLOTS** til Lesbos og oplev, hvad en uge i naturen med yoga, meditation, socialt samvær og skøn mad kan gøre for din krop og din sjæl. Alle er velkomne, du behøver ikke at have dyrket yoga tidligere. Kurset foregår i byen middelalderbyen Molivos, hvor Kirsten har afholdt yoga-rejser siden 2006. Vi dyrker yoga under åben himmel i en sval pinjelund og tager på vandreture udenfor den gængse turistrute.

**FLY** Spies flyver direkte til Lesbos fra Kastrup- og fra Aalborg d. 27/6, 4/7 og 11/7. **Pris fra** 5.000,00 kr inkluderer fly, transfer, hotel og kursus og delt dobbeltværelse på det populære hotel Adonis-Poseidon. Hotellerne Maria Kiki og Iris er samme pris. Tillæg for enkeltværelse fra 850,00 kr.

Bestil og betal din yogarejse direkte på Spies hjemmeside:

<https://www.spies.dk/sport/yoga> eller kontakt Ulla fra Spies [uj@spies.dk](mailto:uj@spies.dk)  
tlf 7070 1051

Ønsker du at bo på det lille hyggelige pensionat Nassos Guesthouse, så kontakt Kirsten, da det ikke kan bestilles gennem Spies:

**Kirsten fastnet:** 3254 7651 / **Mail:** [Kirsten@yogaworkshop.dk](mailto:Kirsten@yogaworkshop.dk)



SOMMER  
2019

### YOGAREJSER SOMMER 2019

- \* 20. juni - 27. juni Yoga- og Vandreferie
- \* 27. juni - 4. juli Yoga- og Vandreferie
- \* 4. juli - 11. juli Yogaferie
- \* 11. juli - 18. juli Yogaferie
- \* 22. aug - 29. aug Yogaferie
- \* 29. aug - 5. sep Yoga- og Vandreferie
- \* 5. sep - 12. sep Yoga- og Vandreferie



LÆS MERE PÅ KIRSTENS HJEMMESIDE  
[WWW.YOGAWORKSHOP](http://WWW.YOGAWORKSHOP)

# YOGAFERIE

## I DET GRÆSKE ØHAV

Yoga • Mindfulness • Vandreture • Kurbad • Hav & himmel

[WWW.YOGAWORKSHOP.DK](http://WWW.YOGAWORKSHOP.DK)



## OPLEV EN AFSTRESSENDE FERIE PÅ ØEN 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, og du finder nemt din yndlingscafe, hvor timerne går med at nyde udsigten og det udsøgte lokale køkken, som er berømt i hele Grækenland.

### EN FERIE MED INDHOLD

Du får undervisning om formiddagen. Resten af dagen kan du slappe af alene eller deltage i fælles arrangementer med andre fra gruppen.

Midt på ugen er der en fredag uden undervisning.

### YOGA TIL LYDEN AF CIKADER

Yogaundervisningen foregår fra 9.00 - 12.00, under åben himmel på et højedrag, hvor der er luftigt og svaldt. 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.



### ALLE ER VELKOMNE

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, så hun formår at tage individuelle hensyn.

Glæd dig til at lære en masse om kroppen og sindet. Hendes yoga er inspireret af Mindfulness, Yin og Iyengar, med vægt på kropsbevidsthed, fordybelse, alignment og yoga therapy.

**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, ayurveda og vedanta på årlige studieture i Indien siden 1996.

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

Kontakt Kirsten på fastnet:  
**3254 7651 • [kirsten@yogaworkshop.dk](mailto:kirsten@yogaworkshop.dk)**

Læs mere på Kirstens hjemmeside:  
**[WWW.YOGAWORKSHOP.DK](http://WWW.YOGAWORKSHOP.DK)**

