

Praktiske oplysninger

Afrejse d. 26/01 - 2013

Hjemkomst d. 10/02 - 2013

Kursus og ophold

- Ophold i egen hytte/værelse, 15 dage
- Morgen og aften buffet i 11 dage
- Yoga 2 x om dagen i 11 dage
- Intro foredrag om Ayurveda
- Type test af Ayurvedalæge
- Workshop om "livet i balance"
- Enetid i yoga
- Guide på div. Ture. Se hjemmeside.

Tilmelding og info.

Michael Frandsen
michael@goforgoa.dk
www.goforgoa.dk
Tlf. 6019 1703



Ilse Gaardahl
ilse@city-yoga.dk
www.city-yoga.dk
www.stresbuster.dk
Tlf. 4028 7873



To ugers ferie

Her bor vi

Vi bor på et mindre resort ved navn Dunes.
Du får din egen hytte under de svajende kokospalmer og med udsigt over det arabiske hav. Dunes tilbyder en rustik og simpel, men funktionel indkvartering ved en af Goa's smukkeste strande og mest uspolerede områder. Hytten har el, vand, eget toilet og bad. Enkelte lejligheder er også en mulighed. Dunes har den bedste restaurant i området, både veg/non veg. Pragtfuldt sted, personale og service.



Pris for kursus, ophold og forplejning
Kr. 8600,-

Flybillet med Qatar Airways
Kr. 7800,-

Samlet pris i alt: Kr. 16 400,-

Infomøde i Århus, se hjemmeside.

Yoga og Ayurveda

Go for Goa



Det eksotiske Goa

En rejse for krop og sjæl

Det bedste af yoga

Det bedste af Goa

Goa Indien 2013

Goa

Goa er en tidligere portugisisk koloni, også kaldet indgangen til Indien. En pragtfuld indgang.

Vi tilbyder endnu en rejse til det eksotiske Goa. Fokus er på yoga og afspænding, ferie og oplevelser.

Indien

Absolut kontrasternes land.

Rejsen er til det nordlige Goa Indien, ved byen Mandrem.

Stedet ligger ud til det Arabiske ocean med kilometer lange strande. Kendt for sine forskellige yoga og massage tilbud, strande og cafeer, og meget meget mere.



Slentre på stranden, en badetur, købe frisk frugt, Simply living. Godt for krop og sind.

To ugers ferie

Iyengar yoga undervisning

Yoga undervisningen er tilrettelagt, så alle kan deltage. Hvad enten du er øvet eller nybegynder, vil du opleve at få et skud af energi og velvære.

Der vil i de 11 af dagene være yoga 2 gange om dagen. Yogastilen er Iyengaryoga.

Ung som ældre, alle kan deltage. Undervisningen er på hold og med individuelle hensyn. Masser af mulighed for inspiration og motivation til at fortsætte derhjemme.



Yoga og Ayurveda

Livet i balance

En af dagene vil der være workshops om stress. Vi arbejder med øvelser, der forebygger og genopbygger, og som giver ro i krop og sind.



Vores intention

Rejsen giver rig mulighed for at komme tættere på sig selv, egen krop, eget sind, grænser og potentialer.

Ud over en spændende rejse til det eksotiske Goa, tilstræber vi at alle får noget krops relevant med hjem.

Deltagerne skal indstille sig på 14 meget anderledes og berigende dage.

Det bedste af yoga og afspænding, det bedste af Goa.

Glæd dig.

Goa Indien 2013