



YOGARETREAT GREKLAND

Tema: Yoga & Vandring | 29 september-6 oktober 2024

Förläng sommaren - välkommen att följa med Helene & Monica till Rhodos i september. Vi kan njuta av härliga och påfyllande dagar med Yoga & Vandring i gemenskap med andra och, om du vill, med utrymme för egen tid.

Kombinera sol, bad i havet eller någon av poolerna, vandring, vila, god mat och vacker natur med yogans olika tekniker, som stärker och balanserar kroppen och sinnet samt ökar din energi och medvetenhet.

Vi åker i slutet av september när klimatet är behagligt för yoga och vandring och havet fortfarande är varmt för sköna bad.

Våra dagar tillsammans kan se ut så här:

- Kundaliniyoga, Pranayama, Meditation
- Frukost
- Egen tid för t ex sol/bad, vila, utflykt, lunch
- Möjlighet att boka behandlingar, bastu
- Yin yoga, Vinyasa, Meditation/Mindfulness
- Middag

Vårt bekväma och fräscha all inclusive hotell är beläget vid havet och har också flera pooler. Det är nära till natur och vandring både längs med havet och i bergen. Denna retreat passar alla oavsett om du redan utövar yoga eller är nybörjare och du väljer själv vilka aktiviteter du vill vara med på.

PRIS: Inkl direktflyg, transfer till och från hotellet, boende, all inclusive, all undervisning. Tillkommer för ev transporter och aktiviteter under retreatveckan.

Boende i dubbelrum: 14 999 kr

Tillägg för enkelrum: 6 500 kr

INFO & BOKA: helene@varmdoyogacenter.se



HELENE FERNSTRÖM

Int Cert Kundaliniyoga- & Meditationslärare, Yogaterapeut, Gong Terapeut. Flertal utbildningar inom yoga, Ayurveda och alternativ medicin. Har praktiserat yoga i nära 20 år, buddhistisk meditation under flera år. Jobbar heltid med yoga, tar emot klienter i Yogaterapi/Gong Healing, driver Värmdö Yogacenter sedan 2012.



MONICA ELSINGA

Yogalärare, Samtalscoach och Organisationskonsult. Certifierad i Yin yoga och Restorative. Gruppträningssinstruktör sedan 1995 och har undervisat i alla former av gruppträning sedan dess. Hon är tidigare delägare i träningsanläggningarna Body Joy 2003-2020.

