

# YOGA RETREAT I SPANIA. 27 februar – 3 mars 2024.

2024 byr på nye turer til sør Spania. På Yoga tur til en vingård i Andalucia. Her skal vi gjøre Yoga to ganger om dagen, meditere og vandre i fredelig landskap med fokus på oppmerksomt nærvær. Observere naturen, oss selv og hvilken innvirkning naturen har på oss. 2024 byr også på matkurs med vår vert Tove.

Mindfull Yoga, yoga med oppmerksomhet på bevegelsene våre og på pusten din. Dette er Yoga som alle kan være med på. Vi tillater oss å gjøre det vår kropp kan klare, uten sammenligning med hva den som sitter ved siden av deg gjør. Om vi lytter oppmerksomt kan nesten alt gjøres med lukkede øyne.



Vi skal bo på vingården Cortijo el Medico som Tove og Kristian eier og driver. Her er det fire soverom med enkelt senger, og plass til 8 deltakere. På det store gode kjøkkenet er det også lagt opp til matkurs.



### Program og praktisk info.

Vi flyr til Malaga helt sør i Spania og kjører to timer opp til vingården som ligger på 1050 meters høyde med nydelig utsikt over den andalusiske fjellheimen. Her skal vi gjøre Yoga og vandre med oppmerksomhet. Bruke pusten, kroppen og sansene våre, og lage nydelig vegetar mat sammen.

7.30- 9.00: Morgenyoga og meditasjon. Hvordan starte dagen på en god måte, for deg og din kropp.

16.00 – 17.30: Etermiddagsøkten blir preget av litt mere flyt øvelser, pust, meditasjon, avspenning og refleksjon.



Ta med egen Yoga matte, gode sko til vandreturer og ellers behagelige klær for årstiden til yoga og turer.

Det kan være litt kjølige morgener og kvelder, så tynn ull er å anbefale.

Om du ønsker, ta med skrivesaker. Det blir refleksjoner rundt yoga, meditasjon og tilstedeværelsesøvelsene, da kan det være fint å ta seg tid til egenrefleksjon og skrive/tegne.



Vi flyr ned med [www.norwegian.no](http://www.norwegian.no) og ankommer gården tidlig kveld. Vi sjekker inn, finner rommet og samles etterhvert rundt bordet for middag og mere info om dagene som ligger foran oss.

Tove lager den deiligste vegetarmaten til oss, alt tilberedt fra bunnen. På gården har de høner, grønnsaker, urter og vin.

Før vi tar kvelden blir det en rolig økt med Yoga Nidra.

Pris:

14.400kr for overnatting i fem dager, all mat, matkurs, yoga, meditasjon og vandreturer blant mandeltrærne i full blomst.

Du bestiller selv flybilletten og vi kjører sammen opp til gården og deler på taxi beløpet.

## Lærer.

Jeg er utdannet innen mindfull yoga, ved Senter for mindfull Yoga i Bodø med Ashtanga og Yin yoga praksis. Har en fordypning i Yin Yoga med Magdalena Mecweld.

Jeg har også utdannelse innen Deva Yoga som er spesielt tilrettelagt for muskel og skjelett plager og kronisk smerte.

Min meditasjons og Mindfulness utdannelse har jeg fra Zenit Yoga i Trondheim, med lærer Viggo Johansen.

