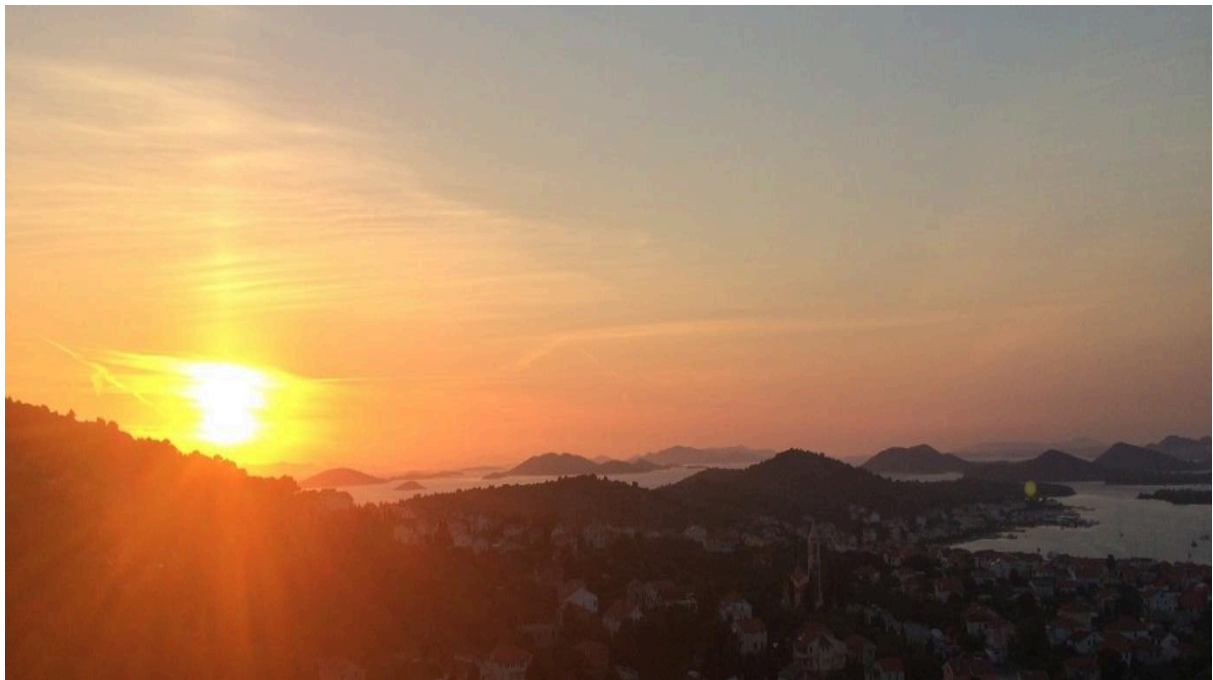


Unn deg selv noen dager med avslappende yoga og meditasjon på den vakre øya Murter i Kroatia.

Datoer i 2024

1-8 juni, 8-15 juni. 7-14 september, 14-21 september.



Her vil du finne sjelefred og får slappet av. Ingen forpliktelser, ikke noe mas, du skal bare tenke på deg selv og på å gjøre det som gir deg overskudd.

Yogatimene foregår utendørs både morgen og ettermiddag. Innholdet i timene utformes så det passer til de som deltar på turen. Dette sånn at alle kan være med på, og få en god opplevelse uansett om du er øvet eller nybegynner.

Ut over yogatimene vil du få mulighet til å få en innføring i bruken av eteriske oljer.



Program og praktisk info.

7.00 - 8.30: Morgenyoga og meditasjon. Hvordan starte dagen på en god måte, for deg og din kropp.

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

Muligheter for turer i nærområdet med enkle Mindfulness øvelser blir det også flere dager.

Du får utdelt yoga matte og pledd som du disponerer under oppholdet
Ta med deg myke, lette klær. Gjerne noe varmt da yogaen hovedsakelig gjøres ute.

Hvis du har behov for annet utstyr som bolster, klosser eller bånd må du selv ta med dette. Ta evt. med skrivesaker, da det kommer til å bli noe refleksjon rundt yogaen.

Ta med egen badehåndduk til stranden.

Litt om Murter.

Murter er en liten by med et hyggelig sentrum. Vi bor i gamlebyen tett på en nydelig, avslappet strand. Det er fint å gå eller sykle turer i nærområdet. Det er mulig å leie sykkel nede i sentrum.

Det er også mulighet for å bestille massasje hos dyktige massører. Prisen for en times massasje er ca. 200 kroner.

Det samme prisnivå er det hos både frisør og fotbehandler. Hvis du vet at du ønsker noen av disse tilbudene kan du gi beskjed så kan jeg forhåndsbestille tid og dato for deg.



Yoga i fem dager med mulighet for å bli en HEL UKE.

Kurset koster 7600 N.kr. For dette får du to daglige yogaøker samt overnatting i dobbeltrom med enkeltsenger. Retreaten vil gå over fem dager. Vi starter første Yoga økt på søndag ettermiddag, og avslutter torsdag etter morgenyoga. **MEN** om du ønsker det kan du være i huset fra lørdag til lørdag. Dette velger du selv, prisen blir den samme.

Prisen inkluderer ikke reise, og transport til og fra flyplassen. Reisen bestiller og betaler du selv. Transport til og fra flyplass er jeg behjelpelig med å ordne.

Vi bor i to ulike hus med plass til 6 og 4 personer, på dobbelt rom med enkle senger. Begge husene har air-condition og altaner, hvor vi spiser frokost. Lunch og middag organiseres selv der du ønsker det. Hjemme, på stranda eller etter en deilig tur i nærområdet.

Første kvelden blir det felles middag på en lokal, god restaurant.

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 utdanning innen Deva Yoga som er spesielt tilrettelagt for muskel og skjelett plager og kronisk smerte.

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



Ta gjerne kontakt om du har spørsmål. Varm hilsen fra Kristin.