

NATUR-YOGA med MINDFULNESS och MEDELHAVSVANDRING

15-20 oktober 2018 i ALTEA i Spanien.

Altea erbjuder en unik miljö i en bukt av Medelhavet som omsluts av vackra berg och ett speciellt ljus.

Vi gör stillsam inkännande yoga och tränar mindfulness i naturen. Vandrar till olika platser och lär oss hur vi kan harmonisera kropp och sinne i samspel med naturen och i vårt dagliga liv. Havet är fortfarande varmt vilket lockar till sköna salta bad och övningar vid vattnet. Var och en deltar utifrån sina förutsättningar och kursen präglas medveten närvaro i nuet med ett icke presterande och icke värderande synsätt.

Vi bor på ett litet familjehotell vid strandpromenaden nära den gamla stadskärnan. Rummen har havsutsikt och i den lilla restaurangen erbjuds spansk husmanskost.

Vi utgår från hotellet och vandrar längs stranden i bukten. En dag reser vi med bilar upp i bergen inåt landet för lugn vandring längs gamla bergsstigar på odlingsterrasserna. Vi får uppleva det storslagna landskapet under Jennys initierade guidning.

Gemensamma aktiviteter varvas med egentid och möjlighet att själv strosa i de smala gränderna och vid havet.

- Kristina Thyberg Gustafsson håller i yogan, mindfulnesssträningen, hur vi praktiserar det i naturen och kan integrera det i vår vardag. Anpassar övningar utifrån gruppens och enskildas behov.
- Jenny Höglund som bor i Altea, leder vandringar och guidar oss, delar med sig av sina omfattande och unika kunskaper och visar oss några av sina "smultronställen".

Mer info nästa sida!

KURSLEDARE

Kristina Thyberg Gustafsson www.sologa.se kristina@sologa.se,
0737741796

Jenny Höglund www.jennyann.se info@jennyann.se

Information om kursledarna finns på respektive hemsida!

FÖRKUNSKAPER FÖR ATT DELTAGA?

Nyfikenhet och ett öppet sinne 😊

Förmåga att vandra i lugnt tempo ca 5km på ibland lite ojämnt underlag och med nivåskillnader.

KURSAVGIFT: 7600 sek

Kurs inkl hotell boende 5 nätter, frukost samt ev matsäck på vandringar.

Ingår EJ: Flygbiljetter till/från Alicante, transfer till Altea, måltider.

OBS! BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER (max10 pers)

Anmälan är bindande och regleras enligt vad som framgår på kursledarnas hemsidor.

MER INFO

www.visitaltea.es/en/

www.hotelsanmiquelaltea.es

VARMT VÄLKOMNA

Hör gärna av er om ni har några frågor!