

# NATUR-YOGA med MINDFULNESS I MEDELHAVSNATUR

7-12 oktober 2019 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.

Kursinnehåll:

Morgonyoga på stranden samt olika vandringar längs havet och floden i Altea. Yoga och mindfulness övningar i den vackra naturen används som verktyg för att balansera kropp och sinne.

Syftet är att öka självkännet och förmåga till närvaro i nuet samtidigt som vi förbättrar smidighet och rörlighet.

Alla aktiviteter varvas med egen tid och varje deltagare bestämmer själv vad man vill lägga sin tid på. Mellan organiserade aktiviteter finns möjlighet till egna utflykter och Turistbyrån som ligger i kvarteret tillhandahåller info.

## **KURSLEDARE**

**Kristina Thyberg Gustafsson**

[www.sologa.se](http://www.sologa.se) [kristina@sologa.se](mailto:kristina@sologa.se),

0737741796

## **FÖRKUNSKAPER FÖR ATT DELTAGA?**

Nyfikenhet och ett öppet sinne 😊

Förmåga att vandra i lugnt tempo 10 km på ibland lite ojämnt underlag och med nivåskillnader.

## **KURSAVGIFT: 6800 sek**

Kurs inkl hotell boende 5 nätter med frukost.

**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 kursledarens hemsida.

## **MER INFO**

[www.visitaltea.es/en/](http://www.visitaltea.es/en/), [www.hotelsanmiquelaltea.es](http://www.hotelsanmiquelaltea.es)

[Ryanair, Norwegian mfl flyger till Alicante.](#)

[Jag kan ge tips om transfermöjligheter mm](#)