

Yogaferie i Grækenland 2012

v/ Certificeret TriYoga lærer Malene Orbesen (udd. Fys.)



TriYoga flow på den græske ø Mytilini/Lesbos August/September 2012

Giv din ferie et ekstra energiopbyggende aspekt med Triyoga. Tilbring en uge på en af de absolut smukkeste græske øer, med 2 gange daglig TriYoga praksis. Yogaen foregår i havnebyen Molivos, som er en perle, med masser af atmosfære.

Triyoga opbygger din energi, ved at udvide dit åndedræt og styrke og afspænde din krop. Når du kombinerer åndedrættet med bevægelse igennem kroppen bliver sindet fokuseret. Når sindet er fokuseret vil du skabe fred i sindet.

Molyvos er en malerisk og charmerende lille by, der er blevet forskånet for de værste følger af masseturisme takket være en lov, der forbyder højhusbyggeri. Den er præget af lave stenhuse med røde tegltage og små snævre, brolagte gader, der snor sig fra middelalderborgen, som knejser højt over byen, til den lille havn, hvortil biler kun sjældent finder vej. Der er en lang sandstrand lige syd for byen og et par kilometer mod øst finder man varme, helsebringende kilder og fine badebugter med rullesten. Molyvos er i de senere år blevet et samlingssted for yogaudøvere fra mange lande. Det er det perfekte sted at fordybe sig i Triyogaens flows.

Undervisning: Fem dages undervisning - foregår i Molyvos Yoga Hall, der ligger centralt i byen. Undervisning formiddag fra 9 til 11 - eftermiddag fra 17,30 til 19,00. Der er undervisning mandag, tirsdag, onsdag, fredag, lørdag. Torsdag er uden undervisning.

Udstyr: Der findes klodser og pøller i Molyvos Yoga Hall. Du medbringer selv din skridmåtte og noget at have over dig.

Rejse: Rejsen bestiller du hos Ulla Jørgensen, My Travel, direkte på tlf. 33 48 84 79. Hvis du henviser til mit yogakursus får du 5% grupperabat.

Indkvartering: Jeg er gerne behjælpelig, hvis du ønsker privat indkvartering i Molyvos. Der er mange muligheder.

Kursuspris: 1850 kr.

Tilmelding: Ring eller mail venligst med forhåndstilmelding inden du bestiller din rejse, da deltagerantallet er begrænset. Tilmelding på tlf. 51 51 11 53 eller malene@triyoga.dk

Betaling: Depositum kr. 500 bedes indbetalt ved tilmelding på bankkonto: reg. nr. 0517 konto nr. 0000 2339 68 - eller tilsendt mig på check. Restbeløbet bedes indbetalt senest 1 måned inden afrejsen. Du er naturligvis velkommen til at kontakte mig, hvis der er noget du er i tvivl om.

