

Steder at se og besøge i nærheden af Nerja:

Nerja - hyggelig by med masser af stemning og miljø.

Vi bor på Calle Maria de Waard i gå-afstand til supermarkeder, spisesteder, stranden og Nerja by.



Burriana Beach – Bred strand med god plads til at lave yoga



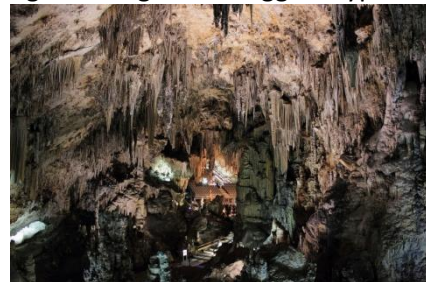
Aqueduct del Aquila – ca. 2 km fra Nerja.

En gammel ækvadukt brugt til at transportere vand til en sukkerfabrik.

Maro – hyggelig og rolig landsby ca. 3 km fra Nerja



Og ikke langt derfra ligger drypstenshulerne.



Frigiliana – en hvid landsby i ægte Andalusisk stil ca. 6 km fra Nerja.



Program Nerja – 30.5.2020 – 6.6.2020:

Lørdag d. 30.5. - Ankomst

Søndag d. 31.5.

Morgen yoga kl. 8.00 – 9.00 **Blide morgenflows**

Eftermiddagsyoga kl. 16.30 – 18.00 **Hatha Yoga**

Mandag d. 1.6.

Morgen yoga kl. 8.00 – 9.00 **Blid Hatha Yoga**

Eftermiddagsyoga kl. 16.30 – 18.00 **Hatha Yoga og intro til Yin**

Tirsdag d. 2.6.

Yin Yoga kl. 8.00 – 10.00 **Yoga på stranden og meditation i morgenlyset**

Eftermiddagsyoga kl. 17.30 – 19.00 **Hatha Yoga + EEM intro**

Onsdag d. 3.6.

Morgen yoga kl. 8.00 – 9.00 **Kraftfuld Yoga, solhilsner**

Fridag

Torsdag d. 4.6.

Strandyoga kl. 8.30 – 10.00 **Yoga på stranden og meditation i morgenlyset**

Eftermiddagsyoga kl. 17.30 – 19.00 **Hatha Yoga**

Fredag d. 5.6.

Morgen yoga kl. 8.00 – 9.00 **Blid Hatha Yoga**

Eftermiddagsyoga kl. 16.30 – 18.00 **Restorative Yoga**

Lørdag d. 6.6. - Afrejse

Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgen yoga 8.00 – 9.00	Morgen yoga 8.00 – 9.00	Strandyoga + meditation 8.00 – 10.00	Morgen yoga 8.00 – 9.00	Strandyoga + meditation 8.30 – 10.00	Morgen yoga 8.00 – 9.00
Yoga 16.30 – 18.00	Yoga 16.30 – 18.00				Yoga 16.30 – 18.00
		Yoga 17.30 – 19.00		Yoga 17.30 – 19.00	

Pris og detaljeret info:

Yoga og bolig

4.500,-

Du kan vælge et værelse på forhånd. Booker du opholdet alene kan du ikke være sikker på ene-værelse.

Huset har køkken og opholdsrum i både over- og underetage.

Der er supermarkeder i kort gåafstand fra huset.

Fly

Norwegian - (LowFare giver 8 kg håndbagage samt 20 kg kuffert + valg af plads i flyet)

Udrejse 30.6.20 20

Hjemrejse 6.6.2020

Transport Malaga – Nerja

Taxi – pris afhænger af antallet af deltagere. Ml. 15 og 20 Euro hver vej.

Vejret

Du kan forvente solskin og temperaturer ml. 18 og 25 grader.

Tag trøjer og lunt tæppe med til morgenyogaen og aftenerne.

Havtemperaturen er ca. 20 grader.

Depositum indbetales for at være sikker på din plads / reservation af værelse – 2.000,-

Konto: Vestjysk Bank 7602 1177043

Hvis du afbestiller dit ophold inden d. 1.5.2020 får du fuldt depositum tilbage.

Opholdet skal være endeligt betalt d. 1.5.2020, og herefter har du bundet dig, men kan overdrage din plads til anden side.

Hvis jeg må afbestille opholdet får dit fulde beløb tilbage.

HUSK at du selv skal sørge for privat rejse- og personforsikring for opholdet i Spanien. Du har ret til almindelig lægebehandling på det blå sygesikringsbevis, men du kan risikere egenbetaling.

Yoga

Yoga vil altid være en individuel oplevelse, og du skal selv mærke efter hvor langt eller hvor dybt du skal bevæge dig ind i stillingerne. Almindeligvis sker der ikke skader i yoga, da den fulde opmærksomhed i stillingerne og bevægelserne imellem dem sker i et tempo der ikke forskrækker kroppen. Men... vi har hver især steder der skal nyde særlig opmærksomhed og forsigtighed. Jeg kan ikke vurdere for dig hvor meget du skal gøre i stillingerne; Yoga er derfor på eget ansvar.

Du skal medbringe egen måtte, og gerne et ekstra tæppe, da morgen og aften kan være kølige.

Du kan låne måtte og blok af mig inden afrejse.

RIGTIG GOD TUR