

Mjuk Hatha Yoga och Vandring

på den fantastiska halvön
Peloponnesos (Grekland)

**Med Lisan och Lisa, 2-9
Maj 2015.**

En vecka av total
avkoppling och
regeneration genom Yoga,
Vandringar/ Promenader,
Simning, vila med bra
vegetarisk mat och
möjlighet att boka massage.

Vi blir mjuka & smidiga

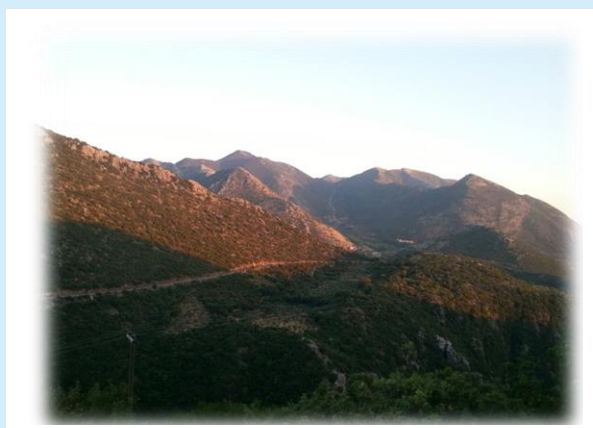


Stranden Pantazi som är närmast vår boende.

Under veckan kombinerar vi Yoga med 2 guidade vandringar (med möjlighet att boka fler) Vi kommer att besöka två bergsbyar där vi kommer att avnjuta äkta traditionell Grekisk mat i en miljö där tiden stått "stilla" och all den genuina charmen finns kvar.

Vandringarna är 2-3 timmar och leder oss uppåt bergen på gamla stenbelagda stigar (Kaldermi). Vi kommer att ta oss tid att njuta av naturen och utsikten, kika på gamla kyrkor samt fika.

Du kan välja att ha massor av egen tid under veckan. Passa på att vila, läsa, kanske skämma bort dig själv med en massage, eller utforska byarna runtom, ta en drink i någon av de lokala tavernorna eller kanske bara vandra längs havet.



Förutom din egen reseförsäkring bör du ha med dig.

- Robusta skor eller kängor.
- Badkläder samt Badhandduk
- Liten ryggsäck och solhatt
- Lätta regnkläder eller regnponcho
- Yoga kläder. bekväma varma och sköna
- Bekväma kläder, shorts, t-shirts men också något med lång ärm.
- Det blå kortet från Försäkringskassan

Mjuk Hatha Yoga

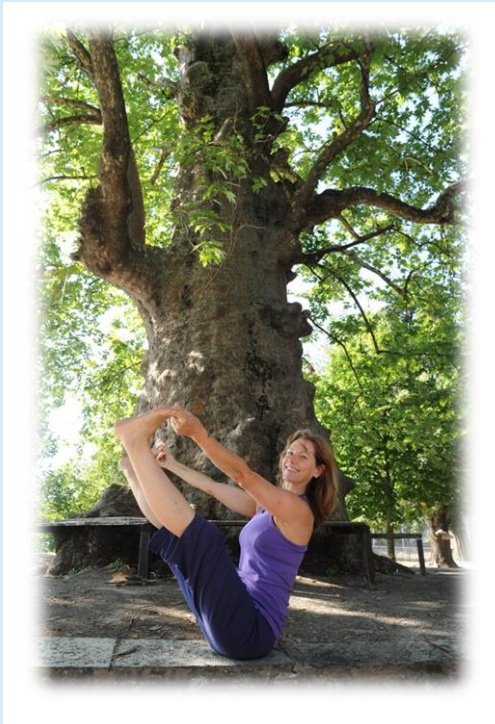
Under denna vecka kommer vi att utöva mjuk Hatha Yoga som alla kan delta i men som ändå går på djupet, samt meditation. Vårt fokus är att skapa balans mellan kroppen, sinnet och själen. Du blir mjukare, får ökad balans och flexibilitet. Vi gör olika pranayama (andningsövningar) vilket resulterar i ökad medvetenhet om andningens betydelse för din hälsa och din förmåga att vara i nuet.

Morgon Yang Yoga

Morgonlektionerna kommer vara uppiggande och börja med att väcka kroppen genom fria somatiska rörelser följt av pranayama (andnings övningar) och stående, sittande och liggande positioner. Även om morgonlektionerna är mera yang (aktiva) och flytande, kan man säga att yogapositionerna är som meditation i rörelse, där man sammankopplar rörelsen med andningen, medan man ändå bygger på styrkan och flexibiliteten.

Kvälls Yin Yoga

är mera yin (passiva) och fokuserar på återhämtning. Yin yoga berör vår bindvävnad, våra ligament och leder. All vävnad i kroppen behöver motion för att fungera hälsosamt, speciellt när vi blir äldre. Yin yoga ger näring åt och stimulerar våra organ och balanserar kroppens energiflöde, som också hjälper oss att höra vår inre röst. Vi använder kuddar, bolstrar, bälten och block i sittande och liggande positioner som vi håller mellan tre till fem minuter med musklerna avslappnade och medveten andning.



Lisan Bremmers

kommer från Holland men har nu slagit rot i Torsåker efter många års kringflackande runt om i världen.

Hon har sin egen yoga studio och tillsammans med hennes livspartner Jan driver de ett vackert BYB (Bed Yoga & Breakfast).

Under sina unga år intresserade sig Lisan läran av Gurdjief och Ouspensky, senare uppstod intresse för Non-duality genom Advaita Vedanta tradition.

Lisan har en 200 t certifierad Hatha Yoga lärarutbildning som hon genomgått i Mexico på Yandara Yoga institut.

Lisan är dessutom certifierad i Medicinsk Yoga genom IMY MediYoga i Stockholm, samt Restorative Yoga lärarträning hos Marla Meenakshi Joy. Hon inspireras också av lärare som Sara Powers, Jill Satterfield, Julie Martin and Angela Farmer.



Lisa Jeppesen

har sina rötter i Danmark men växte upp i mellan Sverige. Där hon har drivit sitt eget företag inom Förebyggande friskvård genom massage ute på företaget de senaste 13 åren. Förnärvarande bosatt i Grekland på ett Eko hotell där hon ibland mycket annat hjälper till att laga vegetarisk mat, jobbar som massör.

Hon kommer att vara vår vandrings guide samt massage terapeut under denna vecka. Lisa är certifierad massös genom Kroppsterapeuternas Yrkesförbund i Klassisk massage, Ansiktszonerapi by Lone Sörensensistem, Shiatsu for Wellnes, Healing, and a touch of Tunia. Hennes största intresse är moder jord och hur vi kan ta bättre hand om vår vackra planet. Samt hur vi kan öka vår livs kvalitét genom att vara ärligare och mer lyhörda gentemot oss själva, så både kropp och själ får må bra och vi kan tillåta oss att njuta av våra liv.



Programmet dag för dag:

Lördag:

Resa till Kalamata och vidare till Agias Nikolaus ”göra sig hemmastadd” och äta middag på Yoga centret.

Söndag:

Yoga 8.30–10.00

Brunch 10.00

Egen tid för promenader, stranden, vila, läsa eller en massage kanske

Yoga 17.30–18.45

Middag i byn eller om du vill äta hemma i lägenheten.

Måndag:

Yoga 8.30–10.00

Brunch 10.00

Guidad vandring

Yoga 17.30–18.45

Gemensam middag i bergsby.

Tisdag:

Yoga 8.30–10.00

Brunch 10.00

Egen tid för promenader, stranden, vila, läsa eller en massage kanske

Yoga 17.30–18.45

Middag i byn eller om du vill äta hemma i lägenheten.

Möjlighet att välja till extra guidad vandring med Lisa

Onsdag Vi har en vilodag från Yoga centret.

Guidad vandring med Lisa.

Torsdag lika som söndag och tisdag

Fredag:

Yoga 8.30–10.00

Brunch 10.00

Guidad vandring

Yoga 17.30

Middag på Yoga centret

Lördag:

Dags att säga farväl.



Lisan & Lisa på Aggies bar I Ag Nikolaos

Kostnad:

Sek 6500,- vid inbetalning av hela summan före 2015-01-01

Sek 7000,- vid inbetalning efter 01/01.

Vid anmälan betalar du en handpenning på 2800,- och resterande summa betalar du senast den 1/4 2015.

Max. deltagare 12 pers.

Lisan Bremmers: bankgiro nr 5965-7957

Priset är inklusive:

- 7 nätter delade med 4 personer i fullt utrustad trevlig lägenhet med pool.
- 10 X Yoga pass
- 2 middagar
- 5 x brunch
- 2 guidade vandringar

Avboknings policy:

Avbokning före 1/2 återbetalas hela beloppet med avdrag av 1000kr administrativa utgifter.

Avbokning före 1/4 återbetalas 50 %

Avbokningar efter 1/4 ingen återbetalning.

Extra utgifter:

- ❖ Flygbiljetten T.&R. till Kalamata kostar ca 2000-3000kr.
- ❖ 5 middagar (middagarna ute kostar mellan 120-200 kr inklusive dryck).
- ❖ Taxiresor (delade taxi resorna kostar mellan 30-100 kr per person beroende på destinationen).
- ❖ Fickpengar, eventuell massage.

OBS! Tänk på att desto tidigare du bokar flygbiljetter desto större chans har du att hitta ett bra pris.

Om du inte vill äta ute finns möjlighet att köpa och laga sin egen mat i ditt "egna" kök.

Middagarna ute kostar mellan 120-200 kr inklusive dryck.

De delade taxi resorna kostar mellan 30-100 kr per person beroende på destinationen. Max 12 deltagare.

Välkomna önskar Lisan & Lisa

Anmälan & betalning : lbremmers@yahoo.com, www.hooyoga.com

Info och frågor: www.lisasmassage.com, lisa@lisasmassage.com

Visit www.spiritoflife.co.uk for more information on the yoga-centre and the area