

Yoga och meditation i Spanien - Villa la Sueca 30 september till 3 oktober



Välkommen till Villa la Sueca på yoga- och meditationsresa med Lisa Hammar. Kom med på fyra fantastiska dagar i bergen med utsikt över havet hos Benna och Anette, ett svenskt par som driver det familjära B&B i Torrox nära Nerja. Yoga och meditation i sol-uppgången. Resan kommer att ge dig återhämtning, rörelse, stillhet, meditation, vandring, hälsosam mat, innerliga samtal, mycket glädje och livskraft.

Alla kan yoga, du gör så gott du kan. När du tar dig tid för dig själv, är närvarande i kroppen - på yogamattan eller meditation händer något inom dig. Du börjar uppleva dig själv, uppskatta dig själv och livet som det är. Följ med på resan.

Du får möjlighet att prova olika sorters yogaformer, mindfulness, meditation, sjunga mantran, vandring och förstås sol och bad. Det finns även tid för egen tid eller tid med ditt resällskap.

Kostnad för boende med halvpension inklusive yoga, meditation och vandring:

Dubbelrum 4600kr (inkl. anmälan och bokningsavgift 1500kr)

Enkelrum 5200kr (inkl. anmälan och bokningsavgift 1500kr)

Varmt välkommen att anmäla dig och höra av dig till

Lisa Hammar 070 313 70 73 eller på lisa@yogavayu.se



Schema (mindre justeringar kan ske)

Torsdag 30 sept.

Samling efter lunch för mellan mål, introduktion, stretchyoga och andning

Middag 18:00 på Villa la Sueca

Avslutar kvällen med lätt yoga och meditation

Fredag 1 oktober

07:30 Yoga och meditation

09:00 frukost

Vandring och lunch tillsammans

Yinyoga och avslappning

Egen middag i stan, eller gå med någon i gruppen. Obs! den här måltiden betalar du själv. Du kan även laga din egen middag i ett av Villa la Suecas kök. Det finns gemensamt kök och kylskåp.

Lördag 2 oktober

07:30 Yoga och meditation

09:00 frukost

Egen tid – du äter lunch med ditt resällskap på stan eller med Lisa hemma. Obs! du betalar lunchen själv.

Här finns tid för vila, promenad, shopping, sol och bad, snorkling.... det som du behöver. Du kan även boka healing, SRBP - 60 min med Lisa mellan kl. 11:00-12:00 eller 14:00-15:00, kostnad 600kr.

16:00 Yoga och meditation

19:00 Middag tillsammans på Villa la Sueca

Söndag 3 oktober

08:00 Yoga och meditation

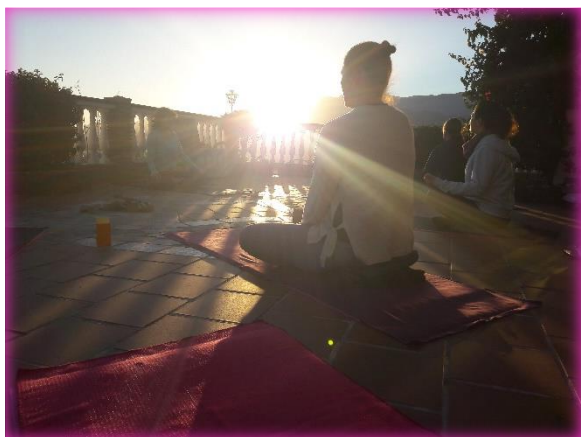
09:30 frukost

Egen tid, utcheckning

Avslut - Lunch på Villa la Sueca, plocka ihop din egen lunchmatsäck för att ta med på resan.

Resa till flygplatsen eller tågstation

Yoga & Vayu



Det tar ca 50 minuter att promenera till Nerja från vårt boende. 15 min ner för berget till första stranden.

Villa la Sueca ligger i Torrox, strax utanför Nerja

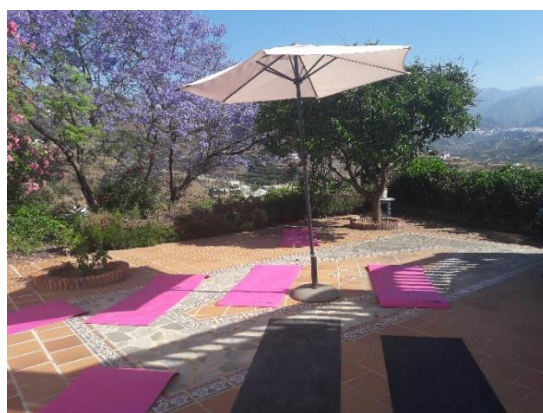
Ta med din egen yogamatta.

Det kommer att finnas möjlighet att boka Lisa för Healing – SRBP.

Max 14 personer på resan - först till kvarn gäller <3
Obs. Mindre än 6 anmälda kan resan ställas in.

Covidgaranti: Avbokning på grund av Covid eller annan sjukdom återbetalas större delen av kostnaden, ej anmälnings-/bokningsavgiften på 1500kr. Obs Se till att boka sjukgaranti när du bokar tåg eller flyg. Skulle Spanien stängas ner för turister återbetalas allt.

Tåg eller flygresor t/r Stockholm – Malaga bokar du själv, ingår ej i priset.
Transfer taxi t/r Villa la Sueca och flygplatsen bokar du själv, ingår ej i priset.
Middagen fredag och lunchen på lördag ordnar och betalar du själv, ingår ej i priset.



Jag ser fram emot att träffas, yoga och meditera med dig
Varmt välkommen /Lisa Hammar

Anmäl dig och hör av dig till Lisa Hammar 070 313 70 73
eller på lisa@yogavayu.se.

Jag hjälper gärna till om du undrar över bokningar av tåg/flyg och taxi.