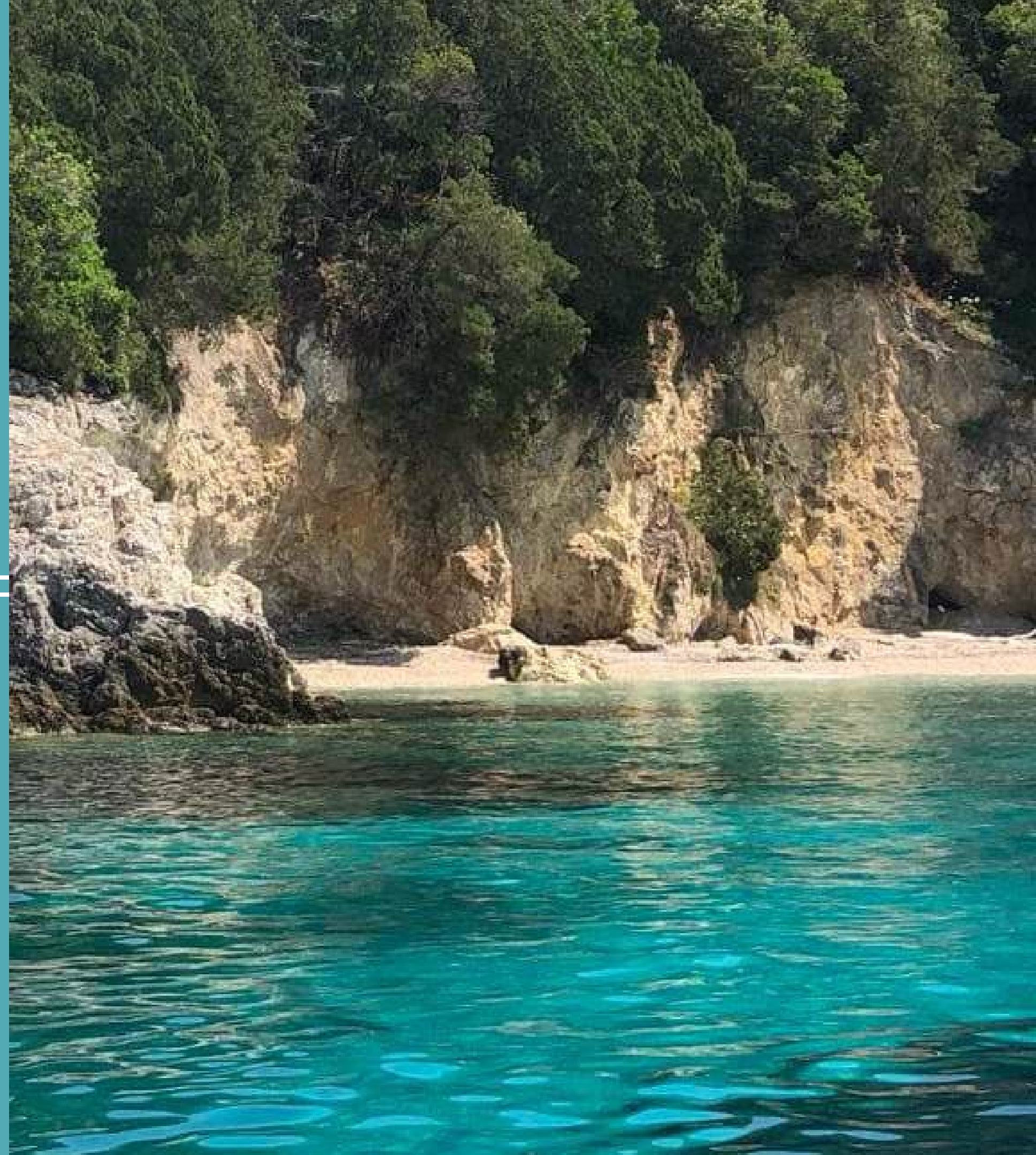


**Yoga Retreat på Sivota
Grækenland i uge 39 - 2025
My Body Mind ved Karina
Poulsen**



**Afrejse mandag
d. 22. - 29. september
Kun 15 pladser**



Sivota

Storslået natur og charmerende badebugter i Sivota
Her finder du det klareste vand og syv charmerende badebugter, som du nemt kommer til med båd. Sivota kaldes også for det #græske Caribien
Vi skal bo på hotellet Mega Ammos, 200m fra den skønne strand med samme navn. På stranden findes flere taverner samt solstole og parasoller til leje. 30 min gang ind til Sivota fra hotellet i varieret terræn.



Yoga

På denne tur skal kroppen og sindet bevæges. Vi vil dyrke både de aktive yoga former som Hatha og Kropsterapeutisk træning samt den mere rolige og meditative Yin. Vi vil bruge mindfulness og forskellige åndedrættsteknikker til at udforske sindet og fordybe os. Undervisningen er tilrettelagt, så alle kan være med uanset niveau og alder.





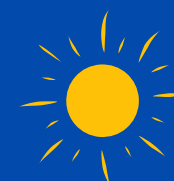
Hvem tager afsted

Turen henvender sig til dig, som vil afsted på en ferie, hvor du både kan være aktiv, men også har tid til at slappe af med en god bog. Du kan også tage ud og opleve den græske kultur med båd, bil eller på gåben. Det er også helt op til dig, hvor mange timer du laver yoga. Men du har mulighed for min 16 timers træning.

Om du har lavet yoga i 2 måneder eller 5 år, det gør ingen forskel. Niveauet lægges, så der er plads til alle uanset erfaring. Du bliver guidet sikkert igennem alle øvelserne. Et eksklusivt hold med max. 15 deltagere er prioriteret

Du må komme solo eller rejse sammen med en makker. Uanset hvordan, så deler vi alle denne oplevelse gennem yogaen og nærværet. Du er så velkommen på denne tur.

Den kan blive en fantastisk tur, når DU er med.



26 °C



24 °C



Sivota ligger ud for Korfu og 50 km syd for Albanien

Om My Body Mind

Når krop og sind bevæges, sker der noget magisk i os mennesker både mentalt og fysisk. I yogaen integrerer jeg både det dynamisk og statiske, det mentale og det fysiske. Jeg elsker, at yogaen er så alsidig og kan bruges så forskelligt. Alt efter ens behov og temperament.

I mere end 10 år har jeg undervist i yoga i alt fra forening, til forbund, i firmaer og i mit eget yogastudio & klinik for Kropsterapi i Vejle. I år kan jeg også fejre 10 års jubilæum med udendørs yoga på havnen i Vejle.

Det er mig en stor glæde og ganske fantastisk at kunne få lov til at formidle både viden og begejstring for yogaen, kroppen og sindet til så mange mennesker. Det har aldrig været et mål i min undervisning at kunne nå sine tæer, men derimod rejsen mod dem, jeg finder fascinerende.

Mit navn er Karina Poulsen, jeg er 48 år og bor i Vejle med mand, 2 børn og vores lille hund.



Karina Poulsen

Udøver af yoga i over 20 år og undervist de sidste 10 år efter at have taget yoga uddannelse hos: Hamsa Yoga Studio ved Simon Krohn og Soham, Yin yoga ved 5 Elements of Yoga and Movements, Gravid yoga ved Maria Allingham og Manuvision træner som en del af uddannelsen til Manuvision Kropsterapeut. Manuel Terapeut ved Santos Institute. RAB Registreret. Ejer af My Body Mind - Kropsterapi & Yoga



Rejsepakken

Inkluderet i din rejse

- 7 x Morgenmad på Hotel Mega Ammos
- Udflugt: Hemmelige Epirus – bådture inkl. Frokost og vand
- Yogaprogram (dagligt – se program)

Hotel Mega Ammos & Flight Bookings

- Fly t/r med Aegean Airways
- Bagage 23 kg/8 kg håndbagage
- Mad ombord på flyet
- Transfer (lufthavn/hotel t/r)
- Prisen er pr. person i delt db. værelse

Tilmelding på: info@mybodymind.dk



Pris: 8750,-kr

pr. pers. i delt db.vær
Max antal 15 personer

Tillæg

- Eneværelse: kr. 1200 (begrænset antal)
- Bungalow: kr. 150 pr person (min 2 pr bungalow)
- Halvpension: kr. 1015 pr person

Afrejsetid Billund d. 22/9-25

- Afgang Billund kl. 15.10
- Ankomst Ioannina kl. 19.15 (lokal tid)
- Hjemrejse Ioannina kl. 20.15
- Ankomst Billund kl. 22.20 (lokal tid)

Betingelser

Rejsen skal være fuldt betalt senest den 01.08.2025. Depositum betales 14 dage efter tilmelding. Øvrige rejse betingelser jf. Apollo rejser gældende regler

Pakkerejser betingelser charterfly |
Apollo

Program*

Kl. 8:00 – 9:00

Meditation & God morgen Yoga

Kl. 9:00 – 10:00

Morgenmad

Kl. 10:00 – 16:30

Fritid – besøg Sivota by, vandring, bade, læse en god bog, kulturelle oplevelser

Kl. 16:30 – 18:00

Yin Yoga, meditation, åndedræsteknik

Fra Kl. 18:00 evt. sidste svømmetur** inden aftensmaden indtages på hotellets taverna eller inde i byen. Fri til at følge sulten og lysten.

*Der tages forbehold for ændringer.

Hvis man har lyst vil der arrangeres fællesspisning 2 aftener. Fx. tirsdag og lørdag aften med et langbord på hotellet eller en taverna inde i Sivota. (egen betaling)

**inkl. en overraskelse eller to på stedet :-)



Daglig træning for krop og sjæl



Nyd solgangen med et glas kold retsina på en taverna og lækker græsk mad.

