

Forkæl dig selv med en uge, hvor yoga og velvære er omdrejningspunktet.

Tag med os på denne rejse til en uspoleret perle på den kulturelle vestkyst af Tyrkiet.

Her skal vi sammen nyde en uges intense oplevelser. Vi skal dyrke yoga på hotellets tagterrasse, nyde udsigten til både bjerge og azurblåt hav – og trække vejret helt ned i maven.

Vi skal besøge en smuk og autentisk lille plet i Tyrkiet, hvor vi i ro og mag kan nyde naturen, den rige kultur, den legendariske tyrkiske venlighed og det fantastiske tyrkiske køkken.

Stedet hedder Güzelcamli, og det betyder ”smukke nåletræer”. Det hentyder til den imponerende nationalpark, der omkranser byen og leder ned til den azurblå, ægæiske kyststrækning. Stedet har med rette fået EU’s miljøpris.

Hotellet

Vi skal bo på Hotel Karanfil – et lille hyggeligt hotel med kun 19 værelser, de fleste med en lille altan. Værten hedder Ahmet og bor i Danmark om vinteren – og i Tyrkiet om sommeren.

Maden på hotellet er et kapitel for sig. Morgenmaden indtages på tagterrasen på 3. sal med udsigt til bjergene.



Aftensmaden indtages i den udendørs pergola. Hver aften bliver vi forkælet med den mest lækre og grønne buffet, man kan ønske sig – alt hjemmelavet af egens fantastiske råvarer.

Yoga og velvære

Hver dag underviser Bitten og Ulla sammen i yoga, afspænding og åndedrætsøvelser. Undervisningen foregår typisk en time morgen og halvanden time sen eftermiddag.

Undervisningen er tilrettelagt, så både nybegyndere og øvede kan deltage – og vi er begge vant til at undervise forskellige aldersgrupper og tage hensyn til dårlig ryg, gigt osv.

Aktiviteter og udflugter

I løbet af ugen vil du blive tilbudt en tur til nationalparken og stranden og besøg på det lokale marked.

Derudover tilbyder hotellet oplevelser som tur til tyrkisk bad, termisk kurbad, sejltur langs kysten, besøg på olivenmuseet, besøg i basaren i Kusadasi samt en tur til Efesos. Disse ture er til yderst rimelige priser og foregår i hotellets egne minibusser.

Du vælger naturligvis selv, om du hellere vil blive i byen og hygge dig – eller tage med på enkelte af turene.



Yoga hver morgen og hver aften på tagterrasen.



Praktiske oplysninger

Pris inkl. bidrag (50 kr.) til Rejsegarantifonden: 6.950 kr. (Teknisk arrangør: Veksebo Wellness)

Inkluderet i prisen: Flyrejse, transfer til hotel, ophold i dobbeltværelse med morgen- og aftensmad og to daglige yogaundervisninger.

Eneværelse: 800 kr.
(i begrænset omfang)

Tilmelding og depositum

Du bestiller rejsen ved at indbetale et depositum på 2.000 kr. Din plads er først sikret, når du har betalt. Betal beløbet til reg. 4314, kontonummer 4314159136. Restbeløbet indbetaler du senest 15. marts 2016 (forårsrejsen) eller 15. juli 2016 (efterårsrejsen)

Deltagerantal: Minimum 16 deltagere
– maks. 25 deltagere.

Undervisere og arrangører:

Bitten Hammer Kjølse

Yogapraxis, Hornbæk
Tlf. 22 42 99 23
bitten@yogapraxis.dk
www.yogapraxis.dk

Ulla Stenfors

Tlf. 40 97 65 45
ulla.stenfors@gmail.com



Ulla (tv.) og Bitten (th.) er begge uddannet hos Foreningen Dansk Yoga.



Yoga og velvære

Uge 25 og 38



Tyrkiet

2016

18.-25. juni og 17.-24. september