

Yoga-retreat i Sri Lanka 1.-16. februar 2019

For femte år i træk arrangerer min mand, Jens og jeg et to-ugers yoga-retreat i februar 2019 i The Garden House i Sri Lanka. Vi besøgte stedet for flere år siden og forelskede os straks i dette lille paradis, som er oplagt til yoga.

Program:

Der er yoga fra kl. 7.30 - 9.00 om morgenen og igen fra kl. 17.30 -19.00 om eftermiddagen. Undervisningen er delt op i tre forløb med nogle fridage imellem. På den måde bliver der mulighed for at se sig lidt omkring på øen og besøge nogle af de mange spændende steder, samtidig med at kroppen når at hvile på fridagene.

I selve The Garden House, www.thegardenhousesrilanka.com er der fire store, dejlige værelser og ét mindre – alle med bad og toilet, og lige i nærheden i gå-afstand ligger en tilsvarende villa med yderligere plads <https://www.tabularasavilla.com/> Måltiderne og yogaen foregår i The Garden House.

Ophold og undervisning:

Pris kr. 14.200,- i dobbeltværelse pr. person.

Enkeltværelsestillæg kr. 3.600,-

Inkluderet i denne pris er:

- To ugers ophold med morgen- og aftensmad på The Garden House, eller en nærliggende villa i samme standard.
- Yoga-undervisning på The Garden House som nævnt ovenfor.
- Transfer fra og til Colombo Airport (forudsat samme ankomst/afrejse).
- Drikkepenge til personalet.
- Informationsmøde hos os med fotos og info fra sidste års ture samt turforslag.
- Honorar til teknisk arrangør Nina Poschmann, Veksebo Wellness, 3480 Fredensborg.
- Bidrag til Rejsegarantifonden, som dækker hele opholdet, undtaget selve flyrejsen.

I prisen er **ikke** inkluderet: Visum, flybillet, rejse- og sygeforsikringer, evt. øvrige udflugter i Sri Lanka.

Frokost kan bestilles dagen før og afregnes sammen med evt. drikkevarer i slutningen af opholdet.

Flyrejse:

I bestiller selv jeres flybilletter. Vi har købt følgende afgang, som vi kan anbefale. Vi lander sammen i Colombo og følges videre i bus til The Garden House.

Afgang:	København	1.2.2019 kl. 14.55	SK 505
Ankomst:	Heathrow	1.2.2019 kl. 16.00	
Afgang:	Heathrow	1.2.2019 kl. 20.40	UL 504

Ankomst:	Colombo	2.2.2019 kl. 12.40	
Afgang:	Colombo	16.2.2019 kl. 02.20	UL 505
Ankomst:	Heathrow	16.2.2019 kl. 08.40	
Afrejse:	Heathrow	16.2.2019 kl. 11.20	BA 816
Ankomst:	Kastrup	16.2.2019 kl. 14.15.	

Jo hurtigere I bestiller, desto lavere er priserne. Vær opmærksom på, at Rejsegarantifonden ikke dækker flyrejsen, hvorfor I selv skal sørge for forsikring. Vi vil gerne være behjælpelige med bestilling af flybilletterne.

Tilmelding og betaling:

Tilmelding til barbara@hage.dk når I bestiller flybilletter.

Å contobeløb kr. 4.000,- pr. person betales hurtigst muligt.

Restbeløbet kr. 10.200,- pr. person for ophold og yoga, betales senest den 14. december 2018!

Al indbetaling foregår til kontonr. 3742 - 3170581881

Infomøde:

Søndag den 18. nov. 2018 kl. 15.00 holder vi et infomøde her hos os, hvor vi hilser på hinanden, ser billeder og hører om turen. Velkommen til!

Mange glade hilsner
Jens og Barbara Hage

Sdr. Jagtvej 62
2970 Hørsholm
barbara@hage.dk
25136297

Teknisk arrangør:

Nina Poschmann, Veksebo Wellness, 3480 Fredensborg.
Medlemnr. 1742 i Rejsegarantifonden.
