

Ananda Yoga skal til Bali i 2020—vil du med ?

22. marts til 8.april



Det er med den største glæde at vi nu tilbyder en yoga og oplevelsesrejse til Bali i foråret 2020 fra d. 22. marts-8. april. Tilmelding senest medio oktober 2019.

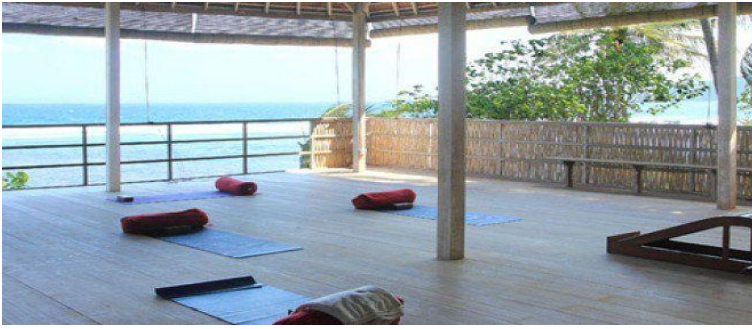
Vi ønsker at vise dig det bedste af denne magiske ønskeø og har lavet en tur som er rig på indre og ydre oplevelser.

Bali har en fantastisk venlig og smilende befolkning som er med til at gøre rejsen mild og rolig. Tempoet her er, hvad vi i vesten kalder mindfulness. Klimaet og skønheden smelter krop og hjerte og hinduismen udtrykker sig på en helt særlig måde. Det vil du komme til at opleve gennem mødet med befolkningen og ritualiserede hverdag.



Essensen af yoga vil være vores omdrejningspunkt for hele den første uge. Fysiske øvelser kombineret med daglige healinger og meditationer vil stimulere din evne for heling af krop og sind. Yoga åbner og gennemstrømmer stagneret energi i dit energi system. Vi ønsker at du med denne rejse vil opleve en naturlig heling og frisættelse af krop, sind og ånd.

Efter ankomst i Denpasar d.23. marts kører vi i Taxa til hotel Pondok Pisang www.pondokpisang.com i sydøst Bali som ligger ved havet. Her afholder vi vores retreat.



Efter en uge med yoga, meditation og behandlinger, pakker vi for at drage mod bjergene på en vandretur i junglen samt en cykeltur langs rismarkerne med Yantra tours. Vores guide er den skønne og dygtige (og svenske) Ingela, som har boet og arbejdet på Bali i mange år. I bjergene har vi 2 overnatninger inden vi tager til Penestanan nær Ubud.



I Penastanen Ubud bor vi resten af tiden (4 dage) og her er mulighed for at udforske Bali på egen hånd. Der vil være tilbud om ture og andre aktiviteter mod egenbetaling.(billigt). Der er også rig mulighed for shopping og tilkøb af yoga ved Ingela, hvis du ønsker det. Vi bor allesammen det samme sted. Her vil vi gerne foreslå en fælles aften på Akasha som er et helt fantastisk spisested i rismarkerne.

Turen til Bali i 2020 bliver fra søndag d.22. marts med afrejse fra Kastrup 13:50.

- Hjemkomst til Kastrup d. 8.april. 07:50.
- Ud- og hjemrejse varer 16 timer.
- Vi mellemlander i Bangkok begge veje.

Turen koster 17.900 kr incl. flyrejse, overnatning, fuld forplejning de første 10 dage, undervisning samt transport til og fra lufthavnen, ture med Yantra tours samt overnatning i Kaja village de sidste 4 dage. Der må påregnes et mindre beløb til forplejning under opholdet de sidste 4 dage på Kaja village hvor vi kun har morgenmad inkluderet.

Vi flyver med Thai Airways gennem Holstebro rejsecenter som har booket vores billetter. De skal have depositum på 500 kr. pr. person medio oktober 2019 så du skal hurtigst muligt beslutte dig for om du vil med. Rejsen gennemføres ved 10 tilmeldte. I år har vi fået flere tilkendegivelser og regner stærkt med at gennemføre rejsen. Jo før du tilmelder dig jo bedre for os alle.

Du får:

1. Flybillet tur retur København-Denpasar Bali.
2. Taxa til og fra Lufthavnen og på turene.
3. Yoga, meditation og behandlinger.
4. Hotelophold med fuld forplejning på Pondok Pisang
5. Tur til bjergene med hotelophold og fuld forplejning
6. Cykletur og valdfaldstrekking samt vandritual.
7. Hotelophold i Ubud med morgenmad.
8. 2 motiverede undervisere, sol, varme og god energi.



Hvem kan deltage. Du elsker yoga/kropsarbejde og har lyst til at tage på et eventyr du aldrig kommer til at glemme. Du tåler at rejse 16 timer i fly.

Hvis du er i tvivl om rejsen er noget for dig så ring til Hanne 50702592, Lars 40412258

Depositum 2500 kr. indbetales på konto i Fælleskassen 8411-4107173 senest 15. oktober 2019

For mere information om Ananda yoga, Lars Højgaard-Rasmussen og Hanne Herlin
Se www.anandayoga.dk