

# Yogacenteret "DE RØDE HULER"

## PROGRAMMET 2020

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\* **Simat de la Valldigna, Valencia, Spanien** \*\*\*\*\*

**Generelt for alle opholdene:** En uge i "De Røde Huler", er for dig, som har lyst til at gøre noget godt for dig selv og arbejde med dig selv...komme helt ned i omdrejninger, stress helt af og udelukkende gøre ting, som gør dig godt både fysisk og psykisk.

**Alle opold indeholder 4 elementer, som er fundamentale for at komme i balance med sig selv :**

1. sund økologisk kost (alcohol serveres ikke, og vi opfordrer til så lidt sukker og kaffe, som muligt)
2. arbejde med den fysiske krop (gennem yogaen og andre former)
3. det meditative (deeksha, guidede meditationer mm.)
4. det legende indre barn (teater, dans, meditation...)

Vi tager på ture til strand og bjerg og med mulighed for at shoppe og opleve atmosfæren på et af de få steder ved den spanske kyst, hvor du næsten udelukkende er blandt spanier.

I pauserne er der mulighed for at gå ned i den hyggelige og typisk spanske lille by Simat, hvor du bla. kan besøge klosteret og om onsdagen er der marked, du kan gå en tur ud i appelsinplantagerne, tage på en vandretur i bjergene...eller du kan slappe af i de fantastiske omgivelser enten på en af terrasserne, i en af de 2 grotter eller en af de mange magiske kroge i "De Røde Huler" .... Eller du kan bestille shiatsu massage (35€)

## PROGRAM 2020 :

**D. 28.marts -4. april (uge 14).....: Yoga og vandre retreat**  
med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4000 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA** 15 timer **\*\*\*\*\* MEDITATION/HEALING** 6 timer **\*\*\*\*\* 1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" **\*\*\*\*\* 2 GUIDEDE VANDRETURE** i de smukke bjerge omkring centeret, hver rute ca. 4-5 timer, og vi tager madpakkerne med **\*\*\*\*\* 1 UDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, cafer .....kirke/borg **\*\*\*\*\*** en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

I pauserne har du **mulighed for at vandre mere**, der er mange ruter i området

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt.



## D. 25.april. -2. maj (uge 18).....: **Yoga og vandre retreat**

med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4000 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA** 15 timer \*\*\*\*\* **MEDITATION/HEALING** 6 timer \*\*\*\*\* **1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **2 GUIDEDE VANDRETURE** i de smukke bjerge omkring centeret, hver rute ca. 4-5 timer, og vi tager madpakkerne med \*\*\*\*\* **1 UDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, café.... kirke/borg \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

I pauserne har du **mulighed for at vandre mere**, der er mange ruter i området

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt og for tilmelding.

## D. 20. -27. juni (uge 26).....: **Yoga og strand-ferie**

med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4000 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA** 15 timer \*\*\*\*\* **MEDITATION/HEALING** 6 timer \*\*\*\*\* **1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **3 STRANDTURE** til de nærliggende skønne brede sandstrande ved Middelhavet \*\*\*\*\* **1 HELDAGSUDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, café.... kirke/borg \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt



## D. 05. – 12. september (uge 37) ..... : **Yoga og TRE retreat**

med Birgit Jørgensen (TRE) og Susanne Obel (yoga og deeksha) **Pris: 5100 kr.**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 1 måltid) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA** 10 timer \*\*\*\*\* **TRE** 3-1/2 time \*\*\*\*\* **MEDITATION/HEALING** 6 timer \*\*\*\*\* **HOT SEAT** 2 timer \*\*\*\*\* **1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **2 STRANDTURE** til de nærliggende skønne brede sandstrande ved Middelhavet \*\*\*\*\* **1 SHOPPE/STRANDTUR** \*\*\*\*\* **1 HELDAGSUDFLUGT** til en grotte ud til Middelhavet \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med "YOGA-TEATER".

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt.

## D. 19. – 26. september (uge 39).....: **Yoga og strand-ferie**

med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4000 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA** 15 timer \*\*\*\*\* **MEDITATION/HEALING** 6 timer \*\*\*\*\* **1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **3 STRANDTURE** til de nærliggende skønne brede sandstrande ved Middelhavet \*\*\*\*\* **1 HELDAGSUDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, cafer.... kirke/borg \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt.





**D. 10. – 17. oktober. (uge 42) .....: **Yoga og vandre (cykle) retreat****  
med Birgit Jørgensen, Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 5100 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA 12 timer \*\*\*\*\* MEDITATION/HEALING 6 timer \*\*\*\*\* TRE 3-1/2 time \*\*\*\*\* 1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **2 GUIDEDE VANDRETURE eller cykeltur** i de smukke bjerge omkring centeret, hver rute ca. 4-5 timer, og vi tager madpakkerne med \*\*\*\*\* **1 UDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, cafer..... kirke/borg \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

I pauserne har du **mulighed for at vandre eller cykle mere**, der er mange ruter i området. Hvis du ønsker at cykle, kan du tage din egen cykel med eller leje en.

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt og for tilmelding

**D. 24. - 31. oktober (uge 44) ..... : **Yoga og vandre retreat****  
med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4000 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA 15 timer \*\*\*\*\* MEDITATION/HEALING 6 timer \*\*\*\*\* 1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **2 GUIDEDE VANDRETURE** i de smukke bjerge omkring centeret, hver rute ca. 4-5 timer, og vi tager madpakkerne med \*\*\*\*\* **1 UDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, cafer.... kirke/borg \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

I pauserne har du **mulighed for at vandre mere**, der er mange ruter i området

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt og for tilmelding

**D.07. - 14. november (uge 46) ..... : **Yoga og vandre retreat****  
med Susanne Obel og Juli Garcia **Pris: 4000 kr**

Prisen inkl : **KOST** (undtagen 3 måltider) og **LOGI \*\*\*\*\* YOGA 15 timer \*\*\*\*\* MEDITATION/HEALING 6 timer \*\*\*\*\* 1 MEDITATIV RUNDTUR** i "De Røde Huler" \*\*\*\*\* **2 GUIDEDE VANDRETURE** i de smukke bjerge omkring centeret, hver rute ca. 4-5 timer, og vi tager madpakkerne med \*\*\*\*\* **1 UDFLUGT** til en nærliggende strand, på strandpromenaden er der forretninger, cafer.... kirke/borg \*\*\*\*\* en aften med **LEVENDE MUSIK** og en anden med **TEATER**.

I pauserne har du **mulighed for at vandre mere**, der er mange ruter i området

Skriv til [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) og få programmet tilsendt og for tilmelding.

\*\*\*\*\*

Vi håber, at du synes om programmet og har lyst til at komme og til at sende programmet videre i dit netværk. Mange hilsner fra Juli Garcia og Susanne Obel

**TILMELDING og INFO** : [susanneobelyoga@gmail.com](mailto:susanneobelyoga@gmail.com) [www.yogaispanien.dk](http://www.yogaispanien.dk)