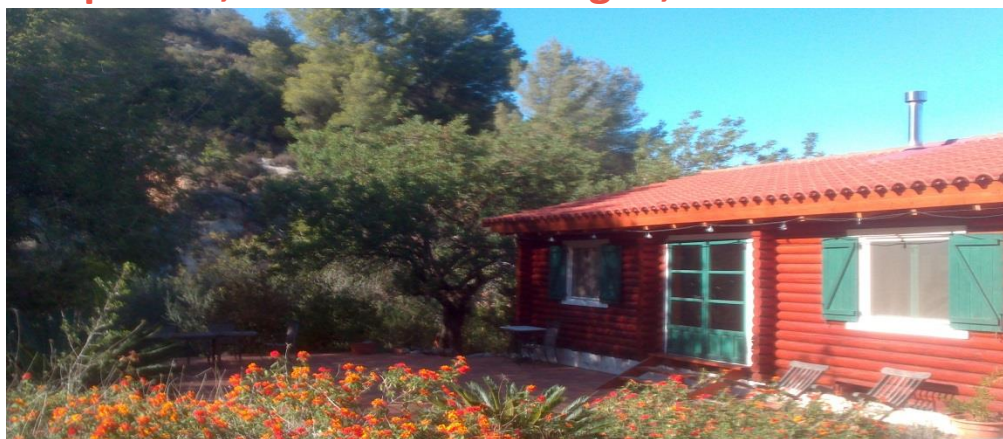


PROGRAM for "DE RØDE HULER" Spanien, Simat de la Valldigna, Valencia



Efteråret 2015 :

- D. 19. – 26. september..... : **"Yogaferie"** med Susanne Obel
(Lene Kunnerup samler en gruppe)
- D. 05. – 12. oktober : **Retreat : personlig og spirituel fordybelse**
med Chalotte Clarissa Holm
(se program www.yogaispanien.dk)
- D. 13. – 20. oktober : **"Yogaferie"** med Susanne Obel
(Susana Ravn samler en gruppe)
-

Foråret 2016 (evt. kommer der flere kurser):

- D. 27. februar – 5. marts (dato endnu ikke helt fastlagt) : **"Yogaferie"** med Susanne Obel
(Susanne Jensen samler en gruppe)
- D. 14. – 21. marts : **Retreat: personlig og spirituel fordybelse**
med Chalotte Clarissa Holm
(se program www.yogaispanien.dk)
- D. 02. – 09. april : **"Yogaferie"** med Susanne Obel
- D. 21. – 28. maj : **"Fordybelsesferie med selvudvikling**
med Birgit Jørgensen og Susanne Obel
(se program www.yogaispanien.dk)
- D. 04. – 11. Juni..... : **"Yogaferie"** med Susanne Obel
(Marianne Lewis samler en gruppe, og gruppen vil også male)

Du kan kontakte mig, hvis du er interesseret i at deltage i nogen af grupperne, og jeg håber, du har lyst til at sende programmet videre i dit netværk.

Mange hilsner fra Susanne Obel susanneobelyoga@gmail.com

Se program for "Yogaferie" nedenfor eller på www.yogaispanien.dk



At komme på yogaferie i " De Røde Huler " , er at sige ja til at stresser helt af, at komme i kontakt med hjerteenergien, den indre glæde og fred, at åbne nye døre til friske og smukke muligheder i livet.

Beliggenheden af " De Røde Huler " i den fantastiske natur, med det store bjerg " Tyren " trykt liggende i ryggen, udsigten ud over dalen, bjælkehytten (kursuslokalet) og grotterne gør, at stedet er ideelt til at arbejde med krop sind og sjæl, som vi gør gennem yogaen.

Det er hatayoga, vi underviser i den fysiske yoga. Der lægges også stor vægt på den spirituelle del af yogaen. Vi laver asanas (statiske stillinger), serier af stillinger i bevægelse, mediterer, lave rafslapning og pranayama (vejrtrækningsøvelser) mm. -Den lækre

macrobiotiske / vegetariske mad, hjælper din krop og sind til at have det optimalt til at dyrke yoga. For mange kan det være en øjnåbner at mærke, hvor meget maden betyder for dit velvære både på den ene og den anden måde. Desuden vil du få en smagsprøve på, hvad

deeksha er. En kraftig healende energistrøm, som er " designet " til at katalysere vores proces mod den ubetingede indre fred.

Lattermusklerne bliver også brugt i den grad på kurserne. Vi tager på udflugter til bjerg og strand, hvor vi mediterer og laver yoga. En aften med en koncert med syngeskåle og en anden med teater.



Vi glæder os rigtig meget til at se dig til "Yogaferien"

Mange hilsner Juli og Suanne Se mere www.yogaispanien.dk

1. Lørdag

Ank., indlogering og en lille forfriskning

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 Præsentation af ugens program

2. Søndag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad

Kl. 10.30 - 13.30 Pause evt. til at besøge klosteret og Simat

Kl. 13.30 - 14.30 Frokost

Kl. 17.00 - 18.00 Yoga

Kl. 18.30 - 19.30 Aftensmad

Kl. 19.30 - 21.30 Deeksha

3. Mandag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.00 - 10.00 Morgenmad

Kl. 10.00 - 11.00 Meditativ rundtur i "De røde huler"

Kl. 13.00 - 14.00 Frokost

Kl. 15.00 - 18.00 Strandtur/yoga på stranden

Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad

Kl. 20.30 - 21.30 Teater

4. Tirsdag

Kl. 08.00 - 09.00 Yoga

Kl. 09.15 - 10.15 Morgenmad

Kl. 12.00 Afgang til heldagstur til Cullera strand

Kl. 12.30 - 17.00 Madpakke på stranden/nyde det på stranden/bade/meditere/shoppe....

Kl. 17.15 Vi går op til Borgen og kirken, som ligger på bjerget i Cullera

Kl. 20.00 Aftensmad på restaurant (ikke incl. I prisen)

5. Onsdag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.15 Morgenmad

Kl. 10.15 - 14.00 Pause til evt. at trave ind igennem appelsinplantagerne,

vandre op i bjergene eller tage på marked i Simat

Kl. 14.00 - 15.00 Frokost

Kl. 15.00 - 17.00 Pause

Kl. 17.00 - 18.30 yoga

Kl. 19.00 - 20.00 Aftensmad

Kl. 20.00 - 22.00 Koncert med syngeskåle

6. Torsdag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.30 - 10.30 Morgenmad

Kl. 10.30 - 14.00 Pause evt. tage på marked i Tavernes, vandre,slappe af....

Kl. 14.00 - 15.00 Frokost

Kl. 15.00 - 17.30 Pause

Kl. 17.30 - 19.00 Yoga sammen med den lokale gruppe

Kl. 19.30 - 20.30 Aftensmad

7. Fredag

Kl. 08.00 - 09.00 yoga

Kl. 09.15 - 10.15 Morgenmad

Kl. 10.15 Resten af dagen til fri disposition. Måske en tur til Valencia, stranden... Eller du har muligheden for at vælge tilbuddet om en gratis proces: "De Hellige 3 kamre". En smuk proces, som har det formål, at du lettere vil kunne mærke den indre ro, glæden og kærligheden eller sagt på en anden måde, at du får et stærkere forhold til det Guddommelige. (Se mere på hjemmesiden under Deeksha)

8. Lørdag

Afgang

.....

I pauserne har du også mulighed for at bestille en Shiatsu massage. Bestille en guidet vandre tur i bjergene....