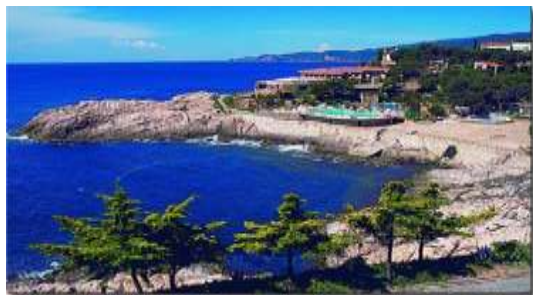




# Yoga kurs utenfor Barcelona 1 – 8. Mai



**Eden Rock helsehotell ligger ytterst på en fjellklippe ved havet. Hotellets hage, har nydelig blomsterflora og eldgamle trær. I dette avslappende miljøet skal vi lære yoga og la sjeleroen bre seg. Og kommer kjøpelysten, går det ofte buss til Barcelona.**

Yogalæreren for dette kurset er Bodil Mauritzen fra YogaYoga i Stavanger. Hun er sertifisert Iyengar Yoga lærer, og har undervist tusenvis av timer gjennom mer enn 10 år.



## **Koselig helsehotell**

Eden Rock ligger på Costa Brava kysten, i San Feliu, en typisk Catalonsk småby, med fine butikker, gode restauranter, strandpromenade og bred sandstrand. Barcelona ligger halvannen time unna med buss. Hotellets restaurant, har flott utsikt over det blå Middelhavet. Anlegget har stort bassengområde.

Hotellets helseklubb har spesialisert seg på ayurvediske behandlinger. Her kan du få en aruyvedisk konsultasjon av en indisk aruyveda lege, og få nydelige aruyvedabehandlinger. Nyte et friskt bad i sjøen, eller slappe av med en velgjørende massasje.

Om yogaen:

Presise detaljer gjør at man kommer dypt i øvelser, og legger et godt grunnlag for større utfordringer, både fysisk og mentalt. Kurset blir lagt opp i forhold til deltagerne og skal passe for alle. Individuelle tilpasninger vil hele tiden bli gjort, avhengig av elevens nivå, om det er tilpasninger til skader, eller for en ekstra utfordring.

Iyengar tradisjonen er verdens mest praktiserte yogaform. Et system som

krever lang utdannelse, og som gir trygghet og utfordring for yogaelevne. Bodil er kjent for å få elevene til å strekke sine egne grenser.

**DU BOR:**

På Eden Rock hotell. Hotellet har stort bassengområde, med havet rett utforbi. Det er 3 golfbaner, 5 tennisbaner, sykler og kajaker for leie i område, og dykking er en populær aktivitet.



**FAKTA:**

Vi flyr fra Stavanger eller Oslo til Barcelona med flybytte i Frankfurt.

Vi blir hentet på flyplassen i buss og kjøreturen til hotellet tar ca 1,5 - 2 timer, avhengig av trafikken.

Ta med egen yogamatte, en blokk og et belte. Dette kan evt. kjøpes på [yogating.no](http://yogating.no)

**DU KAN ERFARE:**

- Å lære et yogaprogram du kan fortsette med selv.
- Lære deg selv bedre å kjenne
- Bedre form og mer overskudd.

Pris kr. 12.950,- pr. person i Dobbelrom  
Enkelt roms tillegg kr. 950,-

**Prisen Inkluderer:**

- Flyreise T/R Stavanger – Barcelona
- Transfer fra Flyplassen til Hotell
- 7 netters opphold på Eden Rock Helsehotell med halvpensjon
- ca 12 timers kurs