

TYRKIET 28. SEPTEMBER - 5. OKTOBER 2014

YOGA- OG MEDITATIONSFERIE IASOS

*I det lille fiskerleje ved Ægæerhavet
laves livet i en rolig, harmonisk rytme.*



PROGRAM

Kl. 6.15 Solopgangsmeditation

Kl. 7-9 YOGA og meditation

Kl. 17-19 MEDITATION og yoga

Undervisere: Christin Illeborg og Eva Borrit

Onsdag eftermiddag sejler vi ud i den smukke skærgård, bader, laver bål og nyder skippers skønne mad.

Resten af tiden er din egen – til at være stille, vandre, tegne, male, læse, fotografere, botanisere, sidde, se, mærke og tage ind ...

PRIS

Yoga- og meditationsundervisning, ophold i enkelt- eller dobbeltværelse m bad og altan, tyrkisk morgenmad og frokost, sejludflugt.

Kr. 6300,- for delt dobbeltværelse med udsigt mod havet og udgang til balkon. Mulighed for enkeltværelse, mod bjerget og udgang til balkon, mod tillæg på kr. 500,-

Beløbet indbetales til Nykredit Bank

Reg. nr. 5473 Konto nr. 1535763. Husk at anføre dit navn. Middag betaler du selv.

Du kan købe ind i byen og lave mad i fælleskøkkenet eller spise på en af de to lokale fiskerestauranter i lejet.

TILMELDING

Sidste frist for tilmelding: 1. september 2014

Tilmelding og info: Christin: illeborg@mac.com

tlf.: 20638869. Infomøde: 7. september kl. 19.00

REJSEN TIL TYRKIET

Flybillet ca. kr. 2.225,- Søg på skyscanner.dk efter dagsprisen.

Vi foreslår Afgang Kastrup: 28/09/2014 kl. 14.20

Ankomst Bodrum: kl. 21.10

Fra Bodrum tager du en taxa til Iasos.

Taxa for 4 prs. dkr. 300,- ca. 35 min.

Afgang Bodrum: 05/10/2014 kl. 20.15

Ankomst Kastrup: kl. 01.15

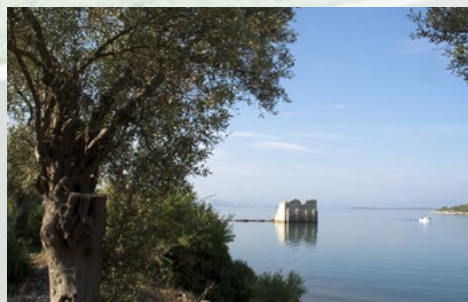
Kontakt Eva for rejsespørgsmål: eva@borrit.dk



LÆS MERE >

FISKERLEJET IASOS

Oplev en helt anden verden i det lille tyrkiske fiskerleje ved Ægæerhavet. Her står tiden stille, og livet leves i en rolig, harmonisk rytme. Fiskerne tager af sted hver morgen og leverer friske fisk til landsbyen og til lejets to restauranter. Om eftermiddagen ordnes fiskegarn, mens der snakkes og drikkes te på molen. Området er et af de mest naturskønne ved Ægæerkysten, fyldt med minder fra den græsk/romerske fortid, og med landsbysamfund, hvor man stadig lever på traditionel tyrkisk vis.



KUNSTNERNES HUS

Vi bor i Kunstnernes hus, der ligger i en olivenlund med vid udsigt over den antikke by og den lille bugt, hvor sejlådene lægger til. Al undervisning foregår på den overdækkede tagterrasse, hvor du i løbet af dagen også kan trække dig tilbage til fordybelse i egen yoga og meditationspraksis, eller tilbringe en stund i stilhed med dig selv.

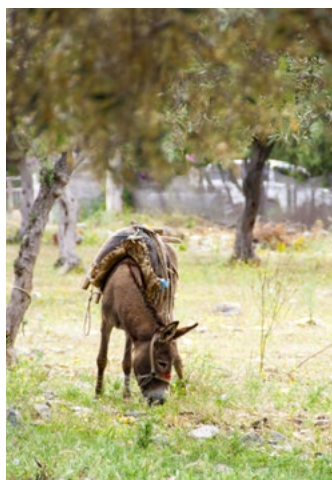
Hver dag serverer Ayse tyrkisk morgenmad og frokost for os på terrassen ud for køkkenet.

YOGAFERIE I IASOS

Naturen og livets stille gang i landsbyen, samt den daglige yoga og meditation hjælper os til at stoppe op, blive nærværende og forbinde os til vores egen væren. Måske oplever du til at begynde med, at hovedet er fuldt af tanker. For de fleste tager tankestrømmen stille og roligt af, og den indre stilhed får mulighed for at folde sig ud. Denne uge byder både på undervisning og tid til at udforske dit eget indre landskab.

MINDFUL YOGA

Du bliver undervist i mindful yoga, som foregår i enkle bevægelsesserier i åndedrættets rytme. Det er en blid og nærende praksis, der åbner kroppen sikkert, effektivt og med glæde. Mindful yoga kan formes i forskellige variationer. Det er denne fleksibilitet, der er nøglen til at vække og gendanne kroppens iboende integritet. Du lærer at sanse og lytte til kroppen og forbinde dig med dens natur og intelligens. I en travl hverdag lader vi os ofte styre af hovedet og glemmer kroppen, hvilket kan resultere i ubalancer og stress. Denne uge nærer og samler vi kroppen og sindet. Det er yogaens hjerte og håb – at vågne op til vores egen storslåede natur. Du behøver ikke at have erfaring med yoga for at deltage.



LÆS
ERFARINGER FRA
SIDSTE ÅRS YOGA- OG
MEDITATIONSTUR
I SINAI PÅ
WWW.CHRISTINILLEBORG.DK

MINDFULNESS MEDITATION

Det er meditationens hjerte – at overkomme lidelse og finde fred og frihed. Her lærer vi at lytte og forholde os til vores følelser, tanker og sansninger på en måde, hvor vi ikke hele tiden lader os rive med. Er vi hele tiden involveret i og identificerer os med vores følelser, tanker og sansninger, bliver det vanskeligt at få adgang til den indre ro, som vi alle sammen har i os. Iasos er et af de særlige steder, hvor livets simple gang og naturen omslutter os på en måde, som hjælper os til at få adgang til roen. Undervisningen er trinvist bygget op og vil veksle mellem teori, meditationer og dialog. Du behøver ikke at have erfaring med meditation for at deltage.