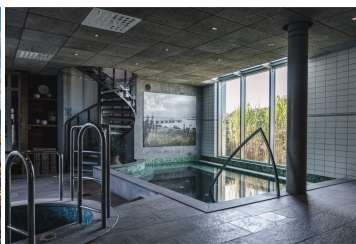


VELKOMMEN PÅ YOGA & SPA-RETREAT PÅ TOREKOV HOTEL

3 dage med god yoga, smuk natur, udsøgt mad og lækkert spa. Kun 50 min. nord for Helsingborg



PROGRAM FOR DAGENE

DAG 1

kl. 10.00 – Ankomst til Torekov Hotel

kl. 10.15-12.00 – Hatha Yoga

kl. 12.30 – Frokost

Egentid – Spa – vandre

kl. 14.30-16.30 – Eftermiddagssnack

kl. 17.00-18.15 – Blid Yin/Restorative Yoga

kl. 19.00 – 3 retters middag

Aftenspa er en mulighed – spaen lukker kl.22.00

DAG 2

Evt. koldt morgen-dyp i pool

kl. 8-9.00 – Yoga (Hatha flow)

kl. 9-10.00 – Morgenmadsbuffet

Egentid – Spa – vandretur el. andet

kl. 12.30 – Frokost

kl. 14.30-16.30 – Eftermiddagssnack

kl. 16.30-18.00 – Blid yoga

kl. 18.30 – 3 retters middag

Aftenspa er en mulighed – spaen lukker kl.22.00

DAG 3

Evt. koldt morgen-dyp i pool

kl. 7.30-8.10 – Vinyasa

kl. 8.15-9.00 – Yin

kl. 9-10.00 – Morgenmadsbuffet

Egentid – Spa – vandretur el. andet

kl. 12.00-13.15 – Hatha (blidere)

kl. 13.30 – Frokost

kl. 14.30 – Tak for denne gang

DET FÅR DU...

- 3 dage i lækre, rolige omgivelser, skøn natur, kort gåafstand til havet
- To overnatninger i lækkert værelse
- Adgang til spa, udendørs og indendørs pools, og sauna alle dage.
- Lækker frokost alle tre dage
- Eftermiddagssnack + kaffe/te dag 1 og 2
- Luksus tre-retters menu i restauranten begge aftener
- Lækker morgenbuffet begge morgenene
- 4-5 x yogaklasser – du vælger selv til og fra om du vil deltage i det hele, eller kun noget af det.
- 1 erfaren yogainstruktør til rådighed under hele retreatet. Masser af assist, fif og hands on hjælp, hvis det ønskes.
- 1 stk. økologisk Grow Yoga lærreds-net til dine sager
- en prøvetime hos Grow Yoga, hvis du ikke har været hos os før.

**Vi sender dig det helt præcise programmet inkl. gode praktiske detaljer i ugen op til afgang.*

YOGAEN

På denne tur vil du opleve forskellige yoga-stilarter. Vi veksler mellem Hatha flow, Blid Hatha, Yin og Restorative og vinyasa. Klasserne opbygges efter forskellige temaer og starter alle med en kort grounding samt Pranayama og afsluttes med afspænding og Shavasana.

Enkelte af vores ture er mere blide og har blid hatha og yin på programmet.

Med afsæt i din krop og det sted, du er, vil du blive guidet, så du som yogaelev – uøvet som øvet – kan føle dig tryk. Du vil altid blive hjulpet til at finde alternativer til stillinger, så du kan være med.

Alle kan deltage uanset alder, køn og erfaring med yoga. Alle kan være med og få en masse ud af yogaen, da der undervises differentieret.

MØD DIN YOGALÆRER PÅ TUREN

Underviser på disse ture er som udgangspunkt Pernille Ramm eller Sanja Sonne. De begge mere en 8 års erfaring som fuldtids-yogis, driver til daglig Grow Yoga i Nivågaard, som er et af nordsjælland største yogastudier. De har begge flere tusinde undervisningstimer i bagagen og forstår at modificere undervisningen, så den let kan tilpasses forskellige niveauer og kroppe, hvad end du er begynder eller mere øvet.

Både Pernille og Sanja har en stor viden og forkærlighed for "intelligent-yoga", dvs, at bruge kroppen smart og bygge klasserne op på en måde, der giver mening for vores kroppe. Du vil opleve alle de gode ting fra yogaen, dyb ro, åndedræt og asanas i både roligt tempo og mere power- fyldte flows – "moving meditations". Alt sammen på en måde, der er let tilgængelig og nede på jorden.

Hverken Pernille eller Sanja er instruktører, der chanter eller inddrager en ceremoniel tilgang, så det skal du ikke forvente på turen. Begges tilgang til yoga er at skabe et rum for nærvær, ro og god, sund yoga, der giver plads til, at du kan mærke din krop og dit sind, og være med det, der er på spil for dig.

Nogle af vores ture er med andre af vores dygtige Grow Yoga instruktører - du kan læse mere om din underviser på www.growyoga.dk/



OM TOREKOV HOTEL

Torekov Hotel er et mellem størrelses hotel i moderne stil. Det ligger ca. 700 meter fra vandet. Der er havkig fra restauranten, og den øverste sauna og man fornemmer tydeligt fornemmelsen af det friske hav i luften. Der er en dejlig spa-afdeling, en skøn, blød lounge afdeling med flere små hjørner, man kan slå sig ned i og finde ro. Værelserne er super dejlige, med de bedste senge og blødeste sengetøj. Restauranten serverer den lækreste mad – vi spiser primært fisk og vegetarisk på turen, men kød er en mulighed, og andre ønsker eller allergier kan altid efterkommes af det dygtige køkken. Glæd dig til virkelig lækker oplevelse.

SPAEN

Spaområdet på Torekov Hotel er et mellem størrelses spa, og byder på både varme og kolde bade, 2 saunaer og et dampbad, 2 japanske udebade, én udendørs jacuzzi og en udendørs pool at tage en køligere svømmetur i når du har siddet i saunaen. Der er et lounge område i forbindelse med saunaen, med afslappende lænestole og mulighed for at læne dig tilbage god pakket ind af hotellets bløde badekåbe og lade roen synke ind. Der gratis te og vand m. uden brus flere steder i spaen, og i relax-området på 1. sal i spaen finder du bløde stole med udsigt mod vandet. Da vi rejser søndag-mandag, er hotellet ofte roligt, og der er oftest rigtig god plads i spaen.



TRANSPORT

Du finder selv til Torekov. Mangler du kørelejlighed, hjælper vi gerne arrangere samkørsel, men ikke kan ikke garantere noget.

BESØG OS I NIVÅ

Hvis du ikke kender os, er du meget velkommen til at komme op til en prøvetime i studiet inden retreatet – book din prøvetime her. Brug koden "retreat25", når du køber en prøvetime – så er den gratis.

INDLØSNING AF GAVEKORT

Du indløser din gavekort ved at gå ind på www.growyoga.dk og finde datoerne for tur du ønsker at booke. Herefter skriver du blot dit ønske til os på heygrowyoga@gmail.com.

Du må gerne sende din kontaktinfo med mailen. Og fortælle hvem du har fået gaven af, så vi kan finde dit gavekort frem i systemet.

Har du andre spørgsmål er de meget velkomne på mailen.

Nogle deltagere ønsker at booke en ekstra overnatning eller en massage i forbindelse med turen, det gøres ved at du kontakter hotellet, efter vi har bekræftet, at du kan deltage de ønskede datoer. Nævn at du skal på tur med os og bed om at blive i samme rum begge nætter.

KONTAKT

Grow Yoga – Nivågaard

Gl. Strandvej 16, st.th, 2990 Nivå

Sanja Sonne – 61 31 27 08/ Pernille Ramm – 31 70 57 81

Med af Rejsegarantifonden

Torekov Hotel

Själaviksvägen 2 / 269 78 / Torekov / Sverige T: +46 431-47 16 00