



4 dages MINICAMINO med YOGA fra den 26. april til 30. april 2017.

En Mini Camino med Yoga, er meget mere end en vandre tur, det er sundt for sjælen ❤️
Det er ikke nogen hemmelighed, der sker noget indeni, når man hopper ud af hverdagens stressede tummerum.

Her bliver der plads til noget andet, noget med mere værdi, mere kærlighed og en helt anden energi. I naturen får vi brugt alle sanser, vi genfinder vores indre balance og mærker roen. Her arbejder det indre helt af sig selv, du skal bare være. Du kan nyde selv de helt små, men smukke øjeblikke og værdsætte dem.

Malerisk natur, ældgamle bjergbyer, vandets rislen, rå klipper, grønne enge, olivenlunde, citron plantager, vinmarker og fritfaldsudsigter der tager pusten fra dig...

Det handler om stilhed og bevægende scenerier. Det er afslapning, selvfordybelse og nydelse. Du når helt ned på "no stress" på det ellers så heftigt opspændte speedometer. Her vil du med sikkerhed, opnå en helt speciel energi. Den opstår, fordi du giver tid og plads til den. Dit smukke indre, vil røre på sig og du vil mærke en fantastisk forandring. Den starter indefra. Det er responsen, når du vælger, at gøre netop denne gode gerning, for DIG.

Man behøver ikke at være spirituel eller religiøs for at tage på en camino. Vil du være god ved dig selv, og trænger du til at geare ned, er denne camino i naturen, sund medicin.

Jeg går med – jeg vil elske at være en del af din camino, om det bare er 5 min. følgeskab, en god snak, eller et kram hvis energien eller modet slipper op. Jeg har lyst til det og mit hjerte brænder for det.

Alt er planlagt, så du kun skal koncentrere dig om din camino, din "rejse".

Nogle strækninger er mærket til komplet silent walking, for virkelig at dedikere din rejse til ro med dit indre.

Hotel med morgenmad er booket. Ruterne er lagt og afmærket, så det er let at finde vej. Der udleveres til alle deltagere, en rygsæk med vand, nøddebar og frugt.

YOGA :

Hver morgen starter vi med 1 ½ times yoga inden morgenmaden. Kroppen vækkes og gøres klar til en dejlig vandredag i den smukke natur. Denne skønne yogapraksis indeholder smidiggørende og styrkende øvelser og stræk, hvor vi sætter gang i blodcirkulationen i alle muskler og smører alle led. Sammen med øvelserne fokuseres der på åndedrættet, hvilket skaber bedre fokus, koncentration og indre styrke. Du mindsker også ømhed i musklerne, ved yogaens dybe stræk. Hver yogapraksis afsluttes med en afspænding af krop og sind. Denne del ledes af Yogalærer Christina Ferdinand Pfeiffer. Du kan læse mere om Christina og om Yoga på www.manayoga.dk.

OPLEVELSE :

Der hører også en speciel oplevelse med i caminopakken. At sidde i mørket ved søens bred og høre vandets klukken, er lidt, som at træde ind i et fredeligt rum, med højt til loftet. Den sidste aften mødes vi på stranden. Vi sender i fællesskab en flyvende lanterne afsted. Hver især, sender vi "det vi vælger" afsted med lyset i mørket... altså din helt egen hensigt eller intention. Måske har du på din camino, fundet noget, du skal sige farvel til – eller måske sender du et smukt og intenst ønske afsted... det kan også være et løfte til dig selv... du bestemmer selv ♥<3

FLY / LUFTHAVNSTRANSPORT.

Lige i øjeblikket kan du få flybilletten for lige omkring 600 kr fra København. Bergamo er den lufthavn der ligger tættest på Gardasøen.

Booker du til Bergamo, er lufthavns transfer fra og til Bergamo lufthavn med i prisen. Lufthavnstransfer i Italien : ca 1 1/2 time. Fly afgår både fra Billund og København.

COMPLET CAMINO PAKKE :

4 nætter på hotel m morgenmad, 3 hele vandredage, rygsæk m.lækkerier, og lufthavns transfer til/fra Bergamo.

PRIS : 3900 kr.

EXTRA TILLÆG YOGA : 4 x morgenyoga 450 kr. (hvilket betales direkte til Yoga læren på stedet).

TILMELDING :

Er gældende, når du har overført depositum på 1500 kr. til konto 0258 2580074025.

Resten af beløbet kan du vælge at betale kontant på ankomst dagen eller indbetale via bank senest en uge inden caminoens start.

Har du spørgsmål vedrørende Yoga, er du velkommen til at kontakte Christina på tlf 26148118 eller på mail christina@manayoga.dk

Du kan læse meget mere om Mini Caminoen, indkvartering, turene og gratis lufthavns transfer på hjemmesiden www.minicamino.com

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

De kærligste hilsner fra

Karina og Christina

Karina Isselin Mogensen
Via Cavour 28,
25088 Toscolano-Maderno Italien,
Tlf. +39 3883616611
Mail: bellecose@live.dk

Christina Ferdinand Pfeiffer
MANAYOGA.DK
Bohusvej 1
3140 Ålsgårde, Danmark
Tlf. 26148118
mail: christina@manayoga.dk