



## Yoga i Nerja 2015

Njut i en eller två veckor med ashtangayoga, sol, bad och aktiviteter i Nerja, Spanien

**25 mars – 8 april**

Två veckor: 25/3-8/4

En vecka: 1/4-8/4

Med

**Ann Arnesson** Ashtangayoga Syd Malmö [ashtangayogasyd.se](http://ashtangayogasyd.se)

**Vera Porad** VeraYoga Helsingborg [verayoga.se](http://verayoga.se)

I samarbete med [bokanerja.se](http://bokanerja.se)



Yogan är öppen för alla, nybörjare såväl som mer erfarna utövare. Du utvecklas i din takt från din nivå.

## En resa för dig eller hela familjen

Följ med till solsäkra Nerja i södra Spanien och fokusera på yoga, avslappning och skönt liv i en eller två veckor till påsken 2015.

Denna populära resa arrangeras nu för fjärde året i rad enligt ett uppskattat koncept. Vi yogar varje morgon under ledning av Ann Arnesson och Vera Porad. På eftermiddagarna har vi lättare yogaklasser med fokus på olika tema, exempelvis avslappning och andning. Under dagarna disponerar du själv din tid eller deltar i någon av de aktiviteter som erbjuds. Nerja, och resans upplägg, passar både dig som vill resa med familjen och dig som reser själv eller i annat sällskap.

Vi bor i lägenheter med möjlighet till självhushåll, centralt i Nerja och på gångavstånd till flera härliga stränder.

### Aktiviteter 2015

**Raw food-frukost efter yoga** med Teresa Jonsson: Fräscht, lättsmält och närande, raw food toppar ditt välmående efter yogapasset. Ingår i grundpriset.

**Måleri** på eftermiddagarna med Barbro Linjer: Måla motiv utomhus och inomhus med Barbro som inspirerande guide. Ingår ej i grundpriset.

**Utflykter** i grupp eller på egen hand - det finns mycket att uppleva i och kring Nerja. Bokas och betalas på plats.

### Inspiration och information:

[ashtangayogasyd.se](http://ashtangayogasyd.se) [verayoga.se](http://verayoga.se) [facebook.com/yoganerja2015](https://facebook.com/yoganerja2015)

# Program och priser

## Ankomstdag 25/3 eller 1/4

11.15 Köpenhamn-Malaga, Norwegian Air  
14.55 Ankomst Malaga, transfer till lägenhet i Nerja (ca 45 min).

17.00-18.30 Välkomsträff i yogasalen på Nerja Luna Hotel med information om upplägg, aktiviteter och yoga.

## Dagsprogram

7.30-9.30 Ashtangayoga med Ann och Vera  
Eftermiddagar: yoga eller målerikurs.

## Hemresa 8/4

10.00 Transfer till flygplatsen i Malaga  
13.45-19.20 Malaga-Köpenhamn,  
Norwegian Air

## Grundpris

Grundpriset inkluderar flyg, transfer, boende i lägenhet, yoga och raw food-frukost.

2 veckor: 1 430 € (c:a 13 140 SEK)

1 vecka: 940 € (c:a 8 640 SEK)

## Pris aktiviteter

Måleri med Barbro: 125 €/vecka

## Pris endast yoga + raw food

Du ordnar egen resa och boende och behöver inte följa gruppresans datum.

Prisexempel: 2 v 500 €, 1 v 270 €

OBS! Anmälan direkt till Ann eller Vera.

## Bokning

Via e-post till Magnus Wahlberg, Boka Nerja: [magnus@bokanerja.se](mailto:magnus@bokanerja.se)

Uppge antal personer, ålder på ev barn, hur många som ska yoga samt om du vill delta i måleri och/eller raw food-frukost.

Anmäl dig nu! Bokningsavgift c:a 1 000 SEK betalas senast den 10 december 2014.

Med reservation för eventuella ändringar.



Vi ses i Nerja!



### **Ann Arnesson**

Ann har lång erfarenhet som yogalärare. Auktoriserad att undervisa i ashtanga-yoga av KPJAYI i Indien.

### **Vera Porad**

Vera är utbildad av Ann Arnesson och har även deltagit i flera workshops med internationellt erkända lärare i ashtanga-yoga.

Med inställningen att alla kan yoga möter Ann och Vera dig där du är. Undervisningen är fast förankrad i traditionell ashtangayoga så som den utövas i Mysore, Indien och runtom i världen. Det är en kraftfull metod som ger dig verkligt djup i din yogautveckling.

Under en eller två veckors daglig träning kommer din yoga att nå helt nya nivåer. Nybörjare såväl som mer erfarna utövare är lika välkomna.



[www.ashtangayogasyd.se](http://www.ashtangayogasyd.se)



### **Barbro Linjer**

Erkänd designer som målat i hela sitt liv. Med lust greppar du penslar och färg under hennes guidning, inomhus och utomhus.



### **Teresa Jonsson**

Yogalärare och raw food-expert. Teresa ser till att du fyller på med rätt energi efter yogan.



**VERAYOGA**  
ASHTANGAYOGA HELSINGBORG