



## OM LÄRARNA

Ann Arnesson, ashtangayogalärare auktoriserad av KPJAYI i Mysore, Indien, att undervisa. Ann har 15 års erfarenhet av yoga och undervisning och bor i Malmö.

Vera Porad, ashtangayogalärare som yogat i mer än tio år och på senare år börjat undervisa. Vera är elev till Ann och yogar även vid KPJAYI i Mysore, Indien. Bor i Helsingborg.

Tillsammans med Ann och Vera får du hjälp att hitta fokus i din yoga, utmana dig själv och vidga gränserna för vad du trodde var möjligt. För kontakt och mer information, besök: [yoganerja.se](http://yoganerja.se)

## ALHAMBRA



En kort bussresa från Nerja ligger staden Granada och världsarvet Alhambra. Palatset från moreernas tid är världsberömt för sin arkitektur och sina vackra trädgårdar. Ett besök till Alhambra är nästan ett måste, dessutom hinner du med att uppleva den bedårande staden Granada. Heldagsutflykten är lördag den 6 maj och bokas separat.

För mer information om resan och bokningsförfrågan, besök:

YOGANERJA.SE  
i samarbete med  
BOKANERJA.SE

## YOGA I NERJA

4-11 MAJ 2016



Utöva ashtangayoga i sydspanska Nerja under en härlig vecka i maj. I resan ingår flyg, transfer, boende, daglig yoga med instruktörerna Ann Arnesson och Vera Porad, raw food-frukost, sol, bad och avkoppling. Välkommen!



Europabalkongen är hjärtat i Nerja, en populär samlingsplats och utkikspunkt.

Nerja ligger i södra Spanien och sägs vara Europas mest solsökra plats. Vi flyger i grupp från Köpenhamns flygplats till Malaga där vi hämtas av transferbuss. Vi bor bekvämt i lägenheter med självhushåll, centralt i de gamla, pittoreska delarna av Nerja, med nära till allt.

Varje morgon börjar vi med ashtangayoga och efter att du avslutat din träning serveras raw food-frukost på terrassen. Därefter gör du vad du vill resten av dagen - solar, badar, shoppar, äter på någon av alla mysiga restauranger, gör en utflykt... Det finns mycket att upptäcka.

Under tre eftermiddagspass utforskar vi fler sidor av yoga.

Gilla sidan [yogainerja2015](#) på Facebook för aktuell information och inspiration.

# FÖRDJUPA DIN YOGA I NERJA

Utveckla och fördjupa din yoga under ledning av Ann Arnesson och Vera Porad. Vi undervisar i ashtangayoga enligt traditionen från Mysore, Indien, vilket innebär att varje elev guidas individuellt i ashtangayogans fasta serier. Du får massor med uppmärksamhet och tid att utveckla ditt arbete på mattan. Undervisningsformen passar såväl nybörjare som erfarna utövare. Du är välkommen var du än befinner dig på den skalan.

## INVESTERING:

965 EUR

Flygresa med Norwegian Köpenhamn-Malaga-Köpenhamn, transfer, delat boende i lägenhet med självhushåll. 6 x Ashtangayoga-träning morgon och 3 x yogaundervisning eftermiddag, med två instruktörer. 6 x raw food-frukost (alla dagar det är morgonyoga).

Tillägget eget rum: 100€, egen lägenhet: 200€.

Om du vill flyga från annan ort än Köpenhamn kan vi arrangera ett alternativ till dig.

För bokning och frågor kring resa, boende och utflykt till Alhambra, maila [linda@bokanerja.se](mailto:linda@bokanerja.se)

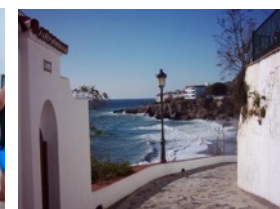
För frågor om yogaundervisning och raw food, maila [yoga@yoganerja.se](mailto:yoga@yoganerja.se)

## RAW FOOD-FRUKOST MED TERESA OCH ÅSA

Varje morgon efter yoga dukar Teresa Jonsson och Åsa Tillgren Roos upp en härlig och energigivande raw food-frukost på terrassen utanför yogasalen. Du får bland annat njuta av färsk frukt, chiapudding, smoothies, raw gröt, raw-bollar, fröknäcke samt örtte och kaffe. Menyn varierar från dag till dag. Frukosten är raw, ekologisk, vegansk, gluten- och laktosfri.



Daglig yoga med Ann Arnesson och Vera Porad.



Nerja har flera vackra stränder och härliga bad.



Eftermiddagsyoga med ett lugnare fokus.



Lägenheterna har tillgång till takterass med pool.



Raw food ger magen en fin start på dagen.



Yogasnack och raw food-frukost på terrassen.