

## Kursarrangörer



Ann-Charlotte Doverlid  
Lärare i kundaliniyoga och medicinsk yoga



Mia Stamming  
Skrivarpedagog och grupphandledare

## Kontakt

info@stress-off.se 070-760 71 32

www.yogahealth.se

miastamming@hotmail.com 073-723 78 65

## Kundaliniyoga & Kreativt skrivande med Mindfulnessinslag på ön Alonissos i Grekland 4 juni – 11 juni 2017



Alonissos, pärlan i Sporaderna.  
Följ med dit när den är som vackrast.

Nära sol, vind och hav njuter vi av naturens skönhet och dofter. Efter en kall vinter tinar vi upp på en solig strand, stärker oss med sköna bad, därefter vila i skuggan under ett olivträd. Kanske en båtutflykt till marinparken, möta en delfin eller två. Strosa i pinjelunden eller i gamla stans vindlande gränder. Avnjuta en grekisk måltid medan solen går ner i havet.

Däremellan har vi kreativt skrivande, yoga och vandringar. Yogan är anpassad för alla åldrar och nivåer.

Skrivarkursen vänder sig till både nybörjare som erfarna skrivare. Vi börjar varje morgon med yoga, sedan frukost i lugn och ro. Mellan tio och ett släpper vi loss kreativiteten, eller vandrar till olika små smultronställen. Kvällssamling med sångmeditation. Aftonen avslutar vi på en taverna i hamnen eller uppe i gamla stan.

### **Flyg/taxi/båt**

Direktflyg med Airtours till Skiathos

Begränsat antal flygstolar

Flygstol: ca 3 000 kr

Taxi: ca 14 euro t o r

Båt: ca 30 euro t o r

### **Boende**

Vi bor på hotellen Gorgona och Konstantinos Rummen har balkong med havsutsikt, pentry TV, internet och A/C.

### **Ta med**

Yogamatta, sittkudde och sjal

Skrivmateriel

Skor för bad och vandringar

### **Priser**

Kreativt skrivande enkelrum 4.500 kr

Kreativt skrivande/delat rum 3.600 kr

Kundalini/enkelrum 4.500 kr

Kundalini/delat rum 3.600 kr

Rabatt om du väljer båda kurserna.

### **Utflykter**

Örtvandring på upptrampade stigar.

Minibussturer till stränder mot mindre avgift.

Heldag med båt cirka 40 euro.

Du väljer själv om du vill delta i några av dessa aktiviteter.

### **Anmälan**

Anmälningsavgiften är 1.500 kr/kurs som betalas in senast den 31 mars.

Anmälan är bindande och återbetalas ej.

Slutbetalning senast den 30 april.

Återbetalning endast vid sjukdom med läkarintyg.