Yoga- och Vandringsretreat i Nerja

torsdag 18 maj - torsdag 25 maj 2023

med Sat-nam Yogaresor och Lotte Wemmenborn



Vandringar mer vyer

”Så mycket mer än en vanlig resa till solen”

Följ med på retreat i vackra Nerja omgivna av bergen, havet, grönskan, solen och det behagliga klimatet.

Vi kallar yogaresan för ”retreat” eftersom veckan ger dig en möjlighet att dra dig tillbaka långt från vardagslivet. Vi vet att du kommer att åka hem igen välmående, med upplevelser och inspiration som varar länge. Tidigare deltagare berättar hur de laddat kraft och glädje och kommit i gång med livsstils-förändringar. Retreatveckan är både en yttre och en inre resa där allt samverkar och gör gott för dig.



Lotte Wemmenborn, sjukgymnast och yogalärare

Vi bor i privata villan Casa Larwik, som ligger avskilt och vackert belägen i rogivande omgivningar med vidsträckta vyer över hav och berg. I trädgård och poolområde finns plats för glatt umgänge men också för egen tid. Vi tar emot max 12 deltagare som bor i dubbel- eller trebäddsrum med gemensamma duschar och toaletter.

Dagen börjar med yoga för att väcka kropp och sinne i soluppgången, följt av frukost. Lotte guidar yogan på ett sådant sätt att alla kan vara med oavsett ålder och fysisk form. Sedan följer aktiviteter t.ex. vandring eller badutflykt. Ingrid guidar vandringarna i den intilliggande nationalparken eller i sluttningarna mot natursköna havsvikar och självklart till den pittoreska byn Frigiliana. Vi packar en smakrik och mättande lunchmatsäck åt oss varje dag.



After walk på Casa Larwik

Efter utflykter och vandringar njuter vi av svalkande bad i poolen och tid att ”bara-vara”. En möjlighet för dig som vill ha effekt på djupet under retreaten är att ta behandlingar; massage, ansiktsbehandling, chakrabalansering mm. med lokala, skickliga behandlare.

Middag avnjuts i solnedgången. Med en kopp te efter maten flyttar vi över till den mysiga soffhörnan för samtal om yogafilosofi i vardagen. Kvällen avslutas med meditation, mjuk yoga, pyjamasparty under stjärnorna eller bad i bubbelpoolen. Kanske vill du bädda på takterrassen för att sova under stjärnorna eller följa med på en stämningsfull nattvandring.

Det är vår önskan att du ska få en fantastisk vecka oavsett du vill ha fysiska utmaningar eller om du behöver vila och önskar



GreenFood – ekologiskt, vegetariskt, smakrikt, välgörande



Ingrid och Lotte
Det är vi som ser till att du får en riktigt skön vecka.



Yogavänner på vandring

aktiviteter av mindre ansträngande slag. Vi anpassar efter gruppen och vissa dagar erbjuds parallella aktiviteter som möter olika behov.

Yoga morgon och eftermiddag/kväll präglas av lyhördhet för olika behov, lagom utmaning och en variation så att alla kan hitta ”sin yoga”, som gör gott på alla plan, fysiskt, mentalt och känslomässigt. Yogan innehåller rörelser, avspänningsövningar, andningsövningar, meditation, mantrasång och yogafilosofi. Någon kväll blir det gong-bad/meditation på terrassen under stjärnorna.

Vi njuter av Green Food, ekologisk, vegetarisk mat, lokalt odlad, kärleksfullt tillagad, naturligt fri från gluten och mejeriprodukter med ayurvedisk inspiration. Smakerna är ”*gudomligt goda*” och maten näringstät och mättande och samtidigt lättsmält. Varje dag väljer kocken de råvaror som för tillfället är finast. Kaffe serveras i övrigt är den huvudsakliga drycken örtte och vatten. Även den som inte är van att äta helvegetarisk brukar vara lyrisk över maten. Smaker, texturer och skönheten i måltiderna är något du kommer att njuta av och minnas.

Vi som arrangerar och leder veckan:

Ingrid Wikström tillbringar mycket av sin tid i Nerja och driver tillsammans med sin familj Casa Larwik. Här tar hon emot flera grupper om året med det koncept hon byggt upp. Ingrid är vår varmhjärtade, humoristiska värdinna och kunniga vandringsguide. Hon är utbildad coach, yogalärare och gong-mästare. Hon tar hand om oss med gästfrihet, hjärtlighet och glada skratt.

Lotte Wemmenborn är yogalärare, meditationslärare och sjukgymnast. Hon har studerat och undervisat i klassisk yoga i tradition av Krishnamacharya i 15 år. Lotte leder dig med van hand och mjuk röst i olika yogapass morgon och kväll. I samtal om yogafilosofi delar hon sina kunskaper och inspiration för vardagsliv och personlig utveckling. Med stadig förankring i både den österländska och västerländska kunskapen förklarar hon så det krångliga blir enkelt.

Medverkar gör också **behandlare** från Nerja noggrant utvalda för sin skicklighet i massage, energy healing, alternativ medicin, tibetanskt ansiktslyft, shiatsu mm. De kommer till oss och ger behandling mot en extra kostnad, ca 50-65 euro och är en uppskattad del av veckan.


Behandling pågår

Utvärderingar från tidigare resor:
Vilka vandringar och ljuvlig yoga! Att den kan vara så här!

Jag har upptäckt nya saker jag kan och klarar.

Maten är i toppklass! Fantastisk!

Bästa resan "ever"! Länge sedan jag mådde så bra.

Veckan gav insikter, saker faller på plats. Jag känner mig piggare och inspirerad att fortsätta hemma.

Fantastiskt koncept! Så lyxigt med denna plats, yogan, behandlingarna, "bara vara"….!

Den här veckan kan jag inte vara utan! (sagt av återvändare för fjärde gången)


Vandring på levada

Övrigt att känna till:

Vår retreatvecka börjar torsdag med ankomst från ca 15 och yogaworkshop klockan 17.00 följt av middag. Retreaten avslutas efter lunch, torsdag (maj) och lördag (oktober).

Tisdagar är det marknad i byn och dagen är fri för dig att utforska och upptäcka Nerja. När du får lust kan du välja en lugn dag hemma vid poolen eller på egen hand på stranden. Lokalbussen tar dig enkelt till Nerja eller Frigiliana på några minuter för ca 1 euro.

Vi serverar ingen alkohol och föreslår att du under veckan undviker alkohol men självklart väljer du själv.


Vilken blir din favoritstrand?

Pris: 13 000 sek (7 dygn torsdag eftermiddag till torsdag lunch, all-inclusive) med boende i dubbelrum, helpension, guidade vandringar, utflykter och yoga 2-3 gånger/dag.

Faktura skickas 90 dagar innan avresan av Ingrid Wikström/Ordna. Handpenning 2.500, erläggs direkt. Resterande summa betalas 30 dagar innan resan. Vid avbokning återbetalas ej handpenning. Vid sjukdom kan du använda din hemförsäkring för återbetalning. Vi ordnar då ett intyg för dig att använda tillsammans med läkarintyg.

Detta ingår ej i resans pris: Behandlingar och ev. aktiviteter utanför programmet, flygresa och transfer ingår ej. Vi ordnar en Facebookgrupp där ni kan samordna transfer. Buss kostar ca 7 euro och en taxi ca 65 euro. Flygresan kan kosta ca 2500-5000sek. Du flyger till Malaga.

Anmälan görs du på https://www.sat-nam.se/. Efter någon dag får du ett mejl som bekräftat din anmälan.

Ange om du reser som privatperson eller via företag. Om fakturan ska ställas till företag tillkommer moms. Ange organisationsnummer och företagsnamn. Meddela om du önskar ett schema att bifoga i din bokföring.

Resegaranti finns utställd via Kammarkollegiet. Du behöver säkerställa att du har erforderliga försäkringar och ansvarar själv för din flygbiljett. Du deltar i alla aktiviteter på eget ansvar.

Mer information hittar du på Yogaresors hemsida: www.sat-nam.se

VARMT VÄLKOMMEN ATT FÖLJA MED OSS!

Lotte och Ingrid





Kontakta mig om du har frågor:

Lotte Wemmenborn

leg. sjukgymnast och cert. yogalärare

Telefon: 0730-329299
Mejl: lotte.wemmenborn@gmail.com
Hemsida: http://lottewemmenborn.se/
Instagram: @vardagsyoga
Facebook-grupp: ”Yoga för din hälsa”