

# Yoga under tornfalkens vingar

\_\_\_\_\_med Andrea Hedenskog

Möt våren i flamencons förlovade land, i Gaucin, en bergsby i Andalusien. Gaucin ligger sydväst om Malaga, den närmsta flygplatsen.

Under fem dygn tränar vi Iyengaryoga, gör pranayama, äter lokalt odlad vegetarisk mat och tar del av allt en andalusisk by har att erbjuda som tapas, spanska gitarrer, doften av apelsinträd, vandringar i de vackra bergsområdena med utsikt över Gibraltar och den afrikanska kontinenten. Boendet är fördelat på traditionella andalusiska hus och lägenheter. Det finns tillgång till pool.

Temat på denna yogaretreat är att fördjupa sig i sk bakåtböjare. Detta innebär att vi systematiskt kommer att stretcha och stärka den muskulatur och de områden som är huvudfokus när det kommer till att göra välbalanserade och välgörande "bakåtböjare" såsom tex danurasana (bågen), ustrasana (kamelen) och urdhva danurasana (brygga). Varje dag kommer att innehålla meditation, pranayama, asanaträning med inversions. Det finns endast 12 platser.

Yogaretreaten kostar 6000 kr.

I priset ingår: ca 16 tim yoga, 30 minuter individuell coaching, 5 nätter i delat boende (dubbelrum)(enkelrumstillägg 800 kr), 4 lunch + 4 middag.

I priset ingår ej flygresor eller transfer

Välkommen önskar Andrea Hedenskog, certifierad Iyengaryogalärare, Brännö YogaStudio.

Maila [jagvillyoga@majornayoga.se](mailto:jagvillyoga@majornayoga.se) för bokning och förfrågningar

