



Påskeyoga på Turtagrø Høyfjellshotell: 21-24 april 2011

Praktiser yoga i fantastiske omgivelser. Kombiner yoga, skiturer og vakker natur. Sammen med god mat, ro og peisvarme vil resultatet si seg selv.

Turtagrø Hotell ligger 884 moh i Vest Jotunheimen, og har tradisjoner tilbake til 1880- årene. Turtagrø og Hurrungane er kjent som fjellsportens vugge i Norge. Hotellet er et samlingssted for fjellfolk som bruker området til vårskiturer, fjellvandring langs merkede stier, toppturer, breturer og fjellklatring. Fra påske til midten av juni er det et eldorado for flotte turer og utforkjøringer på ski og snowboard. Restauranten har alle rettigheter og er kjent for sine gode kvaliteter.

Line Damli fra Yogarommet i Bergen holder påskekurs med intensiv yoga-praksis. Line har 11 års undervisningserfaring herav 6 år på fulltid. Hun har bred erfaring og opplæring fra internasjonalt anerkjente lærere, og lærer fra seg yoga på en trygg og lettfattelig måte.

Lær grunnleggende yogateknikker i fysiske posisjoner som du kan ta med i din hverdag. Sentralt er også det indre fokus med puste- mindfulness- og avspennings-teknikker som gir både økt energi, styrke og fleksibilitet.

Målsetting: Forebygge og redusere stress i hverdagen.



Line Damli


Program

Ankomst: Onsdag kveld til middag på Turtagrø Avreise : Søndag

Frokost kl 09.00 – 10.00

Middag kl 19.00 – 21.00

Fellesturer: Det blir muligheter for fellesturer for dem som ønsker dette.

| Klokken/ dag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|--------------------------|--|---|---|--|
| 07.30 – 09.00 | Generell klasse Styrke- stabilisere core i mage/rygg | Dynamiske solhilsner og stående øvelser | Lek og lær med tilpassede inversjoner (m lavt hodet) | Yoga for min hverdag – effektivt yogaprogram i hverdagen |
| 16.30 – 18.30 | Intensive åpnende hofte, bekken og hamsterings | Bryst og skulderåpnere. Holdningsfokus og pust | Styrke og åpne ryggen med bakoverbøyer |  |

Alle klasser vil ha fokus på et yogaprogram for HELE kroppen, men med utvalgte tema som hovedfokus. Det søkes individuelle tilpasninger ut ifra nivå og behov. Alle klasser avsluttes med en avspenning.

Nivå: En igangsetter for nye til yoga, og et springbrett til videre praksis for viderekomne. Yogakurset er tilpasset alle nivå, men noe trent bør du være. Kurset er lagt opp som en helhet og anbefales, men man kan ta deler av kurset.

Pris for yogakurset (hotell opphold kommer i tillegg) kr 2 000 for alle 13.5 timer

- betaler du innen 15. mars er prisen 1750,- for 13.5 timer
Det er mulig å være med på enkeltdager/ timer: Pris pr klasse:
- kr 250,- for 90 minutter (morgentimen)
- kr 350,- for 120 minutter (ettermiddagstimen)

Påmelding er bindende og må være hos oss innen 5. april til post@yogarommet.no

Overnatting bestilles direkte hos Turtagrø Hotel. Prisene inkluderer 4 overnattinger med frokost og 3-retters middag. Rabatter for kursdeltakere er inkludert i prisene under.

Hovedhuset: Pris per person i dobbeltrom : Kr 4.400 Pris per person i enkeltrom: Kr 6.160

Sveitservillaen: Pris per person i 2-sengs rom: Kr 3.420, Pris per person i 4-6 sengs rom: Kr 3.060

I sveitservillaen tar man med eget sengetøy. Det er dusj og toalett på gangen.

Alle måltider serveres i hovedhuset, enten man bor på hovedhuset eller i Sveitservillaen.

Ved bestilling må følgende oppgis. Navn, adresse, e-postadresse og telefonnummer på antall personer, om du ønsker å bo i hovedhuset eller Sveitservilla, om du vil ha middag eller ei ankomstkveld (serveres fra 19.00 til 21.00, og om du er form for matallergi, er vegetarianer, veganer eller liknende MÅ vi ha beskjed om dette før ankomst.

Avbestilling må skje minimum 3 døgn før ankomst. Ellers påløper et gebyr på 30% av summen.

For bestilling og henvendelser: e-post: hotel@turtagro.no eller telefon: + 990 14 030



**Yogarommet, Strandgaten 10, 5013 Bergen, www.yogarommet.no,
post@yogarommet – telefon: 90 89 43 42**