



## Påskeyoga på Turtagrø Høyfjellshotell 5 - 8. april 2012

*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 12 års undervisningserfaring herav 7 år på fulltid. Hun har bred erfaring og opplæring fra internasjonalt anerkjente lærere, og lærer fra seg yoga på en trygg og lettfattelig måte.



Line Damli

Lær grunnleggende yogateknikker som gir både økt energi, styrke og fleksibilitet. Det jobbes også med pust, mindfulness og avspenning.

**Nivå:** En igangsetter for nye til yoga, og et springbrett til videre praksis for viderekommende. 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. Det søkes individuelle tilpasninger.

**Målsetting:** Forebygge og redusere stress i hverdagen.

**Torsdag, fredag og lørdag** Kl 07.30 – 09.00 og kl 16.30 – 18.30,

**Søndag:** kl 07.30 – 09.00

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

Early bird: betaler du innen 5. mars er prisen 1750,- for 13.5 timer. Det er mulig å være med på enkelt dager/ timer: kr 250,- for 90 minutter kr 350,- for 120 minutter

**Påmelding** er bindende og må være hos oss innen 5. april til [post@yogarommet.no](mailto: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.

**For bestilling og henvendelser: e-post: [hotel@turtagro.no](mailto:hotel@turtagro.no) / telefon: 954 73 059**

**[www.yogarommet.no](http://www.yogarommet.no), [post@yogarommet](mailto:post@yogarommet.no) – telefon: 90 89 43 42**