



Kom med på yoga- og ManuVisiontræningsferie i varmen

- få tid til fordybelse og fokus på dig selv for kun kr. 4.999,-

Afrejse fra Aalborg d. 19.08.2018 kl. 19.00

Hjemrejse fra Kreta d. 27.08.2018 kl. 00.45

Der er max. 16 pladser, så hurtig tilmelding anbefales

Inkluderet i prisen

Ophold i 1- eller 2-værelses lejlighed på hotel Alkionides

20 kg. bagage

5 kg. håndbagage

Mad på flyet tur/retur

Transport til/fra hotellet

Olie- og valutatillæg

Mulige tilkøb

Tillæg ved ophold i eneværelse: kr. 800,-

Tillæg ved forlængelse fra 7 til 14 dage ifbm. yoga i uge 33: kr. 800,-

Morgenmad på hotellet: kr. 500,-

Afbestillingsforsikring: kr. 199,-

Årsrejseforsikring BASIS: kr. 252,-

Pris for 15 timers træning - fordelt på Yoga ved Heidi Sivesgaard og ManuVision ved Jane Alexandersen: kun kr. 500,-

Betales ved mobilepay på tlf. nr. 31611238 med teksten "34 + dit navn"

Pris for rejse: kr. 4.499,-

Tilmelding via mail til gruppe@suncharter.dk eller på tlf. +45 7034 5097

Program

Træningen veksler mellem yoga og ManuVision og foregår kl. 7-8.30 og 17.30-19 - enten på stranden eller på fliserne ved hotellet. Du bestemmer selvfølgelig selv, om du vil deltage i alle timer. Der vil være en hviledag midt på ugen. NB. Medbring egen yogamatte og evt. håndklæde.

Undervisningen henvender sig til alle – uanset alder, køn og niveau, idet både yoga og ManuVision træning handler om at skabe øget opmærksomhed på og i dig selv, lige der hvor du er. I yogaen undervises primært i Hatha Flow Yoga men stadig med stor variation af "poses". Se beskrivelser af de forskellige yogaformer på www.sivesgaard.dk.

ManuVision træning er en motionsform for både krop og sind, som gør dig mere smidig, stimulerer kredsløbet, giver større kropsbevidsthed og styrker kroppens ydeevne. Med dynamiske øvelser og stræk løsnes spændinger i hele kroppen. Åndedrættet centreret og koordineres med kroppens bevægemønstre, og sammenhæng mellem krop og psyke bevidstgøres.

Resten af tiden er til egen disposition men med mulighed for fællesspisning og samvær ved poolen eller på stranden. Du styrer således selv balancen mellem sociale aktiviteter og privatliv med tid til at absorbere effekten af undervisningen. Det er også muligt, at din partner eller en ven rejser med, uanset om de har lyst til at deltage i træningen eller ej.



I samarbejde med:

PGU
PANDRUP
"en forening uden grænser"

SUNCHARTER
Det' dansk - det' dejligt!



Yoga- og ManuVisionstræningsferie på Kreta

Om yogainstruktør Heidi Sivesgaard

Heidi har siden de tidlige teenageår har været instruktør i mange forskellige træningsformer og har derved beskæftiget sig intensivt med både mennesker og bevægelse gennem mange år.

De seneste 8 år har hun kastet sin kærlighed på yogaen pga. dens imponerende, positive effekt på både krop og sind. Heidi er herunder Landsunderviser på DGIs yogauddannelse, inspirationskurser- og conventions samt ved Landsstævner.

Heidi har været lærer i 20 år og har nu sit eget firma "Sivesgaard Yoga & Kropsterapi" samtidig med, at hun læser til fysioterapeut på UCN.

Om ManuVisionstræner Jane Alexandersen

Jane er uddannet pædagog, zoneterapeut, ManuVision kropsterapeut – og træner. Hun har i mange år haft en stor passion for alternativ behandling og arbejder i dag som fuldtidsterapeut i sin klinik på Fyn, hvor hun tilbyder zoneterapi, kropsterapi, Indre Barn- terapi samt ManuVision – træning. Se mere her: www.pluszonen.dk

ManuVision-træningen er for Jane en form for selv- behandling og er med til at give jordforbindelse, komme i kontakt med sig selv på især det mentale plan og få arbejdet kroppen igennem fra top til tå.

Mulighed for behandling

Der er mulighed for at forhåndsbooke en ManuVision kropsterapi behandling til 600 kr. eller zoneterapi behandling til 400 kr. hos Jane til "Early bird pris" senest d.1. maj. Herefter: kropsterapi 700 kr./Zoneterapi 500 kr.

Behandlingerne kan du læse mere om på www.Pluszonen.dk

Udtalelser fra tidligere deltagere

- "en skøn oplevelse, som jeg aldrig vil glemme"
- "Da ugen var omme var mine skuldre nede på plads og spændingerne næsten væk"
- "Hvor kan kroppen dog mere end man nogensinde turde drømme om, og psyken bliver også motioneret - og ændret til det positive.
- "Sådan en uge er lise for sjæl og krop - og skal opleves. Jeg vendte glad, frisk og opløftet hjem."
- "virkelig fin balance mellem mulighed for sociale arrangementer og plads til at være sig selv"

Vil du med i 2 uger?

Du får yoga i uge 33 og yoga/ManuVision træning i uge 34. Det koster samlet kun kr. 5.999,-
Læs mere om uge 33 på www.sivesgaard.dk

Tilmelding via mail til gruppe@suncharter.dk
Der er begrænset antal pladser i 14 dage, så hurtig tilmelding anbefales.

Mobilepay kr. 700,- til tlf.nr. 31611238 med teksten "33+34 + dit navn" for undervisning i begge uger.

I samarbejde med:

PGU
PANDRUP
"en forening uden grænser"

SUNCHARTER
Det' dansk - det' dejligt!