

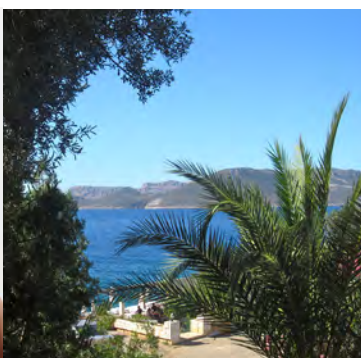
GRYM-

Groove, yoga och mindfulness i Kas, Turkiet

Lördag 3 oktober – Lördag 10 oktober 2015

I charmiga, vackra Kas i södra Turkiet.

Som en härlig förlängning på sommaren, med behaglig lufttemperatur och varmt hav.



GRYM- Groove, yoga och mindfulness

Groove lär ut enkla rörelser och ett enkelt sätt att tänka som öppnar dörren till nya möjligheter till dans i din kropp.

Med hjälp av inspirerande musik och grundläggande rörelser, uttryck och lek, får du inspiration att väcka din kreativitet. Öppna ditt sinne och låt din kropp uppleva sitt eget intuitiva sätt att röra sig genom enkel rörelseteknik.

Med Groovens hjälp för du in glädje och energi i kroppen.

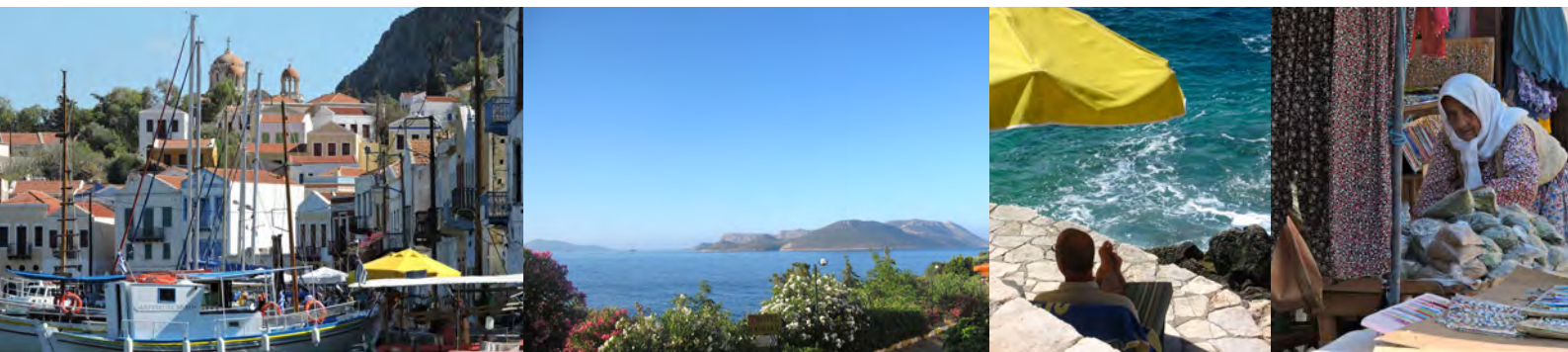
Yoga och mindfulness är system för fysisk, mental och andlig träning som bygger på mångtusenåriga indiska traditioner för att varje människa ska hitta balans och fokus i sitt liv och känna större samhörighet i den värld vi lever i. Yoga och mindfulness tränar vår förmåga att vara närvarande i dagens högteknologiska samhälle med stillasittande arbeten, högt tempo och snabba omvälvande existentiella förändringar.

Kursledare är **Ina Schuppe Koistinen** och **Hans Cullberg**.

Ina jobbar med medicinsk forskning på Karolinska institutet och har brunnit länge för att guida människor till ett hälsosammare liv och att lära sig att hantera stress. Hon är lärare i Astangayoga och Mediyoga. Ashtangayoga är en dynamisk form av yoga där man synkroniserar andningen och rörelse i ett jämt flöde. Atangayogan bygger på en bestämd sekvens av yogapositioner och regelbunden egen träning. Mediyoga utgår från klassisk Kundaliniyoga.

Den centrala komponenten är att skapa balans i livet, fysiskt, mentalt och emotionellt, genom yogapass bestående av mjuka rörelser som kombineras med andningsteknik och meditation.

Hans är utbildad aerobinstruktör på Friskis och Svettis. Sedan 2008 även instruktör i Groove, utbildad av dess grundare Misty Tripoly. Leder Grooveklasser både på företag och olika träningsanläggningar runt om i Sverige. Han har löpande Grooveklasser på Hagabadet i Göteborg.



Boende

Hotellet Aquarius ligger på en liten halvö cirka fem kilometer utanför Kas centrum. Rummen är små och trevliga. Havsutsikten är härlig och solnedgångarna fantastiska. På hotellområdet finns pool och en fin trädgård. Hotellet är känt för sin goda mat. Vi har halvpension och serveras stora generösa frukostar och middagsbufféer nere vid havet på den vackra utomhusrestaurangen. Lunch går bra att beställa i restaurangen. Stranden är ett stort terrassområde nedanför restaurangen där man badar från badplatåer. Det kan vara bra att vara förberedd på nivåskillnader inom området. Resan från flygplatsen i Antalya till Kas tar ca 3 timmar. (Man kan även flyga till Dalaman).

Omgivningar

Kas anses vara en av södra Turkiets vackraste platser – dessutom en mycket lugn och avkopplande sådan. Kas är bildskönt och har en stadskärna med små gränder och en hamn med trevliga restauranger och barer. Alldeles intill det turkosblåa havet och de kalkvita klipporna och bergen. Vi blickar ut över den charmiga ön Kastellorizo, ett fantastiskt utflyktsmål. Efter 25 minuters båtfärd är du i Grekland! Det finns massor av andra besöksmål i närheten såsom romerska monument, Santa-Claus kyrkan, snorkelturer mm. Kontakta lokala arrangörer.

Praktisk information

Ta med dig yogamatta. Även yogaklossar om du behöver. Gåstavar (teleskopsmodell) om du vill, för det är bra vandringsomgivningar.

Träning 4–8 oktober

Vi börjar dagarna med ett mindfulness-pass före frukost. Därefter blir det yoga kl. 10.30 till 12.30. Sedan kan du i lugn och ro äta lunch, sola och bada, eller ta en tur in till den mysiga stadskärnan. Mellan 16.30 och 18.00, när inte solen är som starkast, dansar vi. Middagen är framdukad från 19.00.

På fredag har vi träningsledigt så du kan åka på utflykt eller gå på den härliga fredagsmarknaden i Kas.

Kostnader

Kursavgift 4 500 kr

Hotell inkl. frukost, middagsbuffé och skatter:

- 7 dagar dubbelrum 355 euro per person
- 7 dagar enkelrum 485 euro

Bilder på Aquarius kan hittas på nätet på [booking.com](https://www.booking.com) eller [tripadvisor.se](https://www.tripadvisor.se).

Hotellet betalas på plats, gärna med kort. Flyg bokar och betalar du själv. Transfer ingår från och till flygplatsen i Antalya, som passar de flyg som anges nedan.

Flygexempel med Turkish Airlines

Stockholm (Arlanda)-Antalya via Istanbul

Utresa: kl. 11.45-19.20

Hemresa: kl. 17.35-23.30

Just nu 2 210 kr per person

Göteborg-Antalya via Istanbul

Utresa: kl. 12.20-19.20

Hemresa: kl. 10.45-16.40

Just nu 2 256 kr per person

Anmälan GRYM-Groove, yoga och mindfulness i Kas, Turkiet

Lördag 3 oktober – Lördag 10 oktober 2015

Antal träningsdagar 5

Namn (fullständigt namn enligt pass)_____

Personnummer _____

Mobilnummer_____

Mail-adress _____

Adress _____

Dubbelrum __ Enkelrum __

Dubbelrum delas med _____

Maila eller posta anmälan till

hans.cullberg@gmail.com

Telefon: 0736-85 54 53

Adress: Hans Cullberg, Prosten Cullbergs väg 14, 429 44 Särö

Efter anmälan och bekräftelse av plats betalas halva kursavgiften till bankgiro 399-6568 senast 10 dagar efter bekräftelse.

Resterande kursavgift betalas senast 1/9-2015.

Ju tidigare du anmäler dig desto billigare flyg kan du hitta.

Anmälan är bindande och kursavgiften återbetalas endast mot uppvisande av giltigt läkarintyg.

