

Yoga med Annelie Billing på Flip Flop beach bar & hostel där Indien möter Karibien och Olofsbo

11-13 oktober 2019

Mat, logi och yoga på Flip Flop beach bar & hostel mitt på stranden i Olofsbo mellan Varberg och Falkenberg

2 övernattningar, 1 frukost och 1 brunch, 2 middagar, 1 lunch, 5 yogaklasser där vi jobbar med hathayoga, rajayoga och meditation

PRISER:

- Dubbelrum med toa/dusch på rummet 3500:-/ person
- Kompisrum med enkelsäng eller dubbelsäng med toa/dusch utanför 3000:-/ person
- Enkelrum med toa/dusch utanför rummet 3300:-

Hoppas vi ses och varmt välkommen!!

Annelie



Hitta din inre kraft och kärleken till dig själv nära havet 2:a helgen i Oktober

Under tre härliga dagar i oktober kommer jag, Annelie Billing att leda yogaklasser på färgstarka Flip Flop beach bar & hostel på Olofsbo strand

Jag har varit yogalärare och massör sedan 22 år tillbaka, startade min yogaresa på Varbergs Kusthotell och vidare till Asia Spa som aktivitetsledare.

Sedan 10 år tillbaka driver jag min egna yogastudio Raja for you.

Jag har min yogautbildning både från Sverige och utomlands med inriktning på bland annat hatha, ayengar och embodied flow. Mina lärare har b.l.a varit Ulrika Norberg, Michele Hubert och Anja Berg.

Vi kommer tillsammans få några härliga dagar precis på stranden där vi kommer yoga, äta färgstark mat och njuta av yoga med kärlek till dig själv.

Tillbehör så som klossar, bolster mm kommer finnas på plats. Medtag endas din yogamatta.

Under vistelsen kommer vi yoga tillsammans både intensivt och avslappnande. Vi kommer även arbeta med olika andningsövningar och silent walk



Helgens yoga:

Fredag 11 oktober

Kl. 15.00 Jag välkomnar dig hit! Njut av god dryck och lite nötter, checka in och gör dig i ordning för första yogaklassen

Kl. 16.00-18.00 Yoga

Kl. 20.00 Efter en härlig dusch möts vi i restaurangen för en gemensam middag

Lördag 12 oktober

Kl. 06.45 Väck din kropp med uppiggande shot och värmande te inne i yogalokalen

Kl. 07.00-08.00 Väcker kroppen till liv med massa flöde och kärlek

Kl. 08.30 Frukost i stillhet, njut av promenad längst havet, känn vinden som hjälper dig att rensa tankarna

Kl. 10.30-12.30 Yoga

Kl. 13.30 Vi njuter av en hemlagad vegetarisk sopplunch, med härliga smaker och dofter från Indien och Karibien

Kl. 17.00-18.00 Silent Walk och meditation ute längst havet och sanddynorna, kläder efter väder.

Kl. 19.00 Efter en skön dag avslutar vi kvällen med gemensam middag, ett glas vin om du vill, prat, skratt och varför inte lite skön dans då vi släpper loss kroppens spänningar

Söndag 13 oktober

Kl. 7.00 Värmande te och smoothie

Kl. 7.30-9.30 Morgonyoga

Kl. 10.00-12.00 Gemensam brunch som en fin avslutning på din helg som gått i kraftens och kärlekens tecken

Kl. 13.00 Checka ut från Flip Flop och hoppas vi ses till våren igen med mer yoga nära strand och hav i Olofsbo



Betalning sker på faktura och anmälan är bindande

Boka på info@rajaforyou.com

Max antal deltagare är 14 personer så vill du säkert komma med så snabba dig att boka din plats och få en fantastisk helg

Maten kommer mestadels vara vegetarisk så som massa frukt, grönsaker av alla dess slag och baljväxter men även bjuda på kyckling och lax. Så om du är allergisk eller om du är vegetarian/vegan så meddela gärna detta via mail

Har du funderingar eller frågor så mig gärna på 0703-777531

www.rajaforyou.com
www.flipflopfun.se

Vi ses på mattan och lev i nuet!

