

# YOGA-ferie på LÆSØ i uge 24

IYENGAR® YOGA

fra søndag d. 10.6 til fredag d. 15.6.2018

kurset er for alle  
der kan lide at lave YOGA

vi kan være max. 14 personer

vi har tid til ro og fordybelse, det  
giver harmoni og skaber balance

vi træner intensivt, går i dybden



og du vil få en større og dybere erkendelse  
af de gavnlige virkninger, som Iyengar® Yoga kan give

du vil mærke effekten af øvelserne,  
fordi der trænes intensivt hele ugen

før træning serveres et let måltid - det er ikke godt at lave yoga  
med en fyldt mave. Efter træning spiser vi frokost, og  
bagefter er der fritid til at gå en tur og nyde den skønne natur, ride  
eller lignende, før vi igen mødes til aften træning

undervisning alle dage, vi starter hver dag med PRANAYAMA  
og har fri onsdag eftermiddag



Hvor er det ?  
Krogbækgaard  
Storhavevej 8  
9940 Læsø

Se mere på  
[www.rideferie.dk](http://www.rideferie.dk)  
og  
[www.visitlaesoe.dk](http://www.visitlaesoe.dk)

Undervisere: Tove Lind og Ulla Pedersen  
Vi er certificerede Iyengar® Yoga lærere og brænder for denne  
unikke yoga - vi er seriøse, rutinerede og har mange års erfaring

# Pris og tilmelding

## Program for træning

### PRISER

enkeltværelse	pris pr. pers.	kr.	5900,-
dobbeltværelse	pris pr. pers.	kr.	4900,-

### INKLUDERET

- 24 timers YOGA og PRANAYAMA (åndedræsteknik)
- 2 aftener: Spørgetime samt diskussion
- Supplering af eget yoga-udstyr
- Overnatning i enkelt- eller dobbeltværelser
- Måltider er for både vegetarer og andre - men vi får også fisk
- Fri Sauna og Jacuzzi (hvis du har lyst) - HUSK badehåndklæde
- Hyggeligt samvær og gode oplevelser også i naturen på LÆSØ
- Bustransport på Læsø er gratis

### IKKE INKLUDERET

- Aftensmad onsdag
- Drikkevarer
- Håndklæde og badehåndklæde
- Mulighed for ridetimer - eller prøve det, se hjemmesiden
- Transport til/fra kursuscentret
- P-afgift i Frederikshavn hvis bilen parkeres der

### TILMELDING: FØRST TIL MØLLE - Plads til max. 14 personer

- Aftal værelsestype med Tove / Ulla - så hurtigt, som muligt
- **Indbetalt depositum på kr. 1000,- SENEST 1. april** på
- Reg.nr 2018, Kontonr. 0122138224, - NB: HUSK at skrive NAVN + LÆSØ
- Send mail til Tove: [tl@tl-yoga.dk](mailto:tl@tl-yoga.dk) og til Ulla: [yogaulla@me.com](mailto:yogaulla@me.com)
- **RESTBELØB: Bedes indbetalt senest 1. maj 2018** på samme konto

**Tove Lind**, Junior Int. Level 3, [www.tl-yoga.dk](http://www.tl-yoga.dk) - tlf. **7556 4751 / 2124**

**6880**. Uddannet Hatha Yogalærer i 1987 og Iyengar® Yogalærer i 1999.

Yoga har haft min store interesse i mange år. Jeg mærkede Iyengar® Yogaens gavnlige virkninger på kurser med gode og kompetente Iyengar® Yoga lærere, primært fra England. Jeg syntes de virkede væsentlig mere effektive og meget mere målrettede end andre Hatha-Yoga former.

Uddannelsen holdes ved lige med træning i Pune, Indien og andre Iyengar® Yogakurser.

### Søndag - Ankomst, færgen anløber kl. 13.

14.00	Ankomst, indkvartering
15.00 - 18.00	Asanas
19.00	Aftensmad

### Mandag - Tirsdag og Torsdag

7.00-7.45	Pranayama	12.00	Frokost
8.15	Let morgenmåltid	13-16	Fri
9.30-11.30	Asanas	16.30-18.30	Recovery (opbyggende)
		19.00	Aftensmad

### Onsdag - 1/2 fredag - til hvad du har lyst

7.00-7.45	Pranayama
8.15	Let morgenmåltid
9.30-11.30	Asanas
12.00	Frokost

### Fredag

### Hjemrejsedag

7.00-7.45	Pranayama
8.15	Let morgenmåltid
	vi pakker - og træner en sidste gang før afrejse
10.00-13.00	Asanas
13.00	Frokost
15.00	Færgen afgår fra Læsø

### Tak for denne gang

**NB.: Ændringer i programmet kan forekomme**

**Ulla Pedersen**, Junior Int. Level 2 - tlf. **3022 1742**

Uddannet Hatha Yogalærer i 1990 og Iyengar® Yogalærer i 2006. Har siden 1990, efter mit første Iyengar® Yoga kursus, brændt for denne unikke yoga, som gjorde, at mit liv tog en drejning. Det var en fantastisk oplevelse med en så aktiv og dynamisk form for yoga. Den er nu en stor og væsentlig del af mit liv. Har siden 1990 jævnligt fået undervisning af Iyengar-familien i Pune, Indien, samt nogle af verdens bedste Iyengar® Yogalærere fra bl.a. UK, USA, Australien, Israel, Sverige og Danmark.