

8. - 15. SEPTEMBER 2023



- ✱ Yoga 2 x dagligt
- ✱ Maleworkshop for de, der har lyst
- ✱ Lille hold med plads til den enkelte (max 20 deltagere)
- ✱ Tid til dig selv
- ✱ Mulighed for udflugter (tilkøb)
- ✱ Fællesskab og hygge sammen



Kalymnos

...er en lille perle i det græske ø-hav med et vidunderligt klima med varme dage og lune aftener. Vi skal bo i den hyggelige lille by Massouri med en fabelagtig udsigt til krystalklart hav, delfiner og øen Telendos. Her kan vi male og dyrke yoga en hel uge. Hver morgen og aften er der yogaundervisning på hotellets skønne tagterrasse og hver formiddag er der maleworkshop, for de, der har lyst til at være kreative. Resten af tiden er afsat til ferietid, oplevelser og fællesskab.

Hyggeligt hotel

...med pool, udsigt ud over havet og omgivet af stemningsfyldte strandcafeer og butikker. Vi bor på Massouri Beach, som er et lille lejlighedshotel med perfekt beliggenhed direkte ved stranden i Massouri centrum. Hotellet tilbyder rummelige og pæne lejligheder med begrænset eller fuld havudsigt. Stranden løber lige neden for hotellet med smuk udsigt over havet og nabøen Telendos.

Yoga på Kalymnos

...2 gange dagligt. Hver morgen hilser vi solen velkommen på hotellets fantastiske terrasse med udsigt ud over havet, inden det bliver for varmt. Kroppen varmes op med solhilsner, stræk og styrkeøvelser med fokus på core, arme og ryg. Du vil blive udfordret på styrke og smidighed, men efter en uge vil du mærke en betydelig forbedring helt ind i bindevævet.

Aftenyogaen er mere blid yin-yoga, der blødgør helt ned i bindevævet og løsner op for spændinger og spændte led. Ind imellem vil der være små meditationsøvelser, fokus på balance og vi laver gode yogaøvelser for nervesystemet og immunforsvaret med mindfulness.

Jeg underviser jer i Vinyasa Power Yoga, Yin yoga og mindfulness. Alle kan deltage – uanset niveau – også selvom man aldrig har prøvet yoga før. Jeg tilrettelægger yogaøvelserne, så det passer til alle kroppe og tager hensyn til eventuelle skader og skavanker.

Om Charlotte Farup Ohrt

Jeg er certificeret 200-RYTT Yogainstruktør fra Ayur Yoga Eco Ashram i Mysore, Indien. I dag underviser jeg i Vinyasa Power Yoga og Yin Yoga i eget yoga Studie i Lyngby.

Læs mere her: www.dharma-yoga.dk



8. - 15. SEPTEMBER 2023

Maleskole

Jeg introducerer jer for en masse anderledes malemetoder og måder at være kreativ på. I vil både arbejde med olie, akryl og med vandfarver. Undervisningen er meget fri og baseret primært på abstrakte motiver – men I vil udfordres og opfordres til at prøve helt nye teknikker, der måske viser sig at være jeres nye inspiration. I skal selv medbringe materialer og malegrej. Ved tilmelding får I en udførlig pakkeliste.

Jeg har i mere end 17 år drevet maleskole i Italien og har galleri og undervisningslokaler i Lyngby. Jeg har undervist i olie, akryl og spray de sidste 17 år og har en lang række udstillinger i Danmark og udlandet bag mig.

Maleundervisning

...hver dag kl.10-12.30, hvor vi sammen skal male, eksperimentere og give hinanden respons. Der vil være bundne opgaver undervejs, der kan skubbe jer ud af jeres 'comfortzone' eller – hvis I er nybegyndere – få jer i gang med farver, former eller struktur, som I måske aldrig selv havde forestillet jer.

Læs mere om Kunstner Charlotte på www.farupohrt.dk

ALLE KAN DELTAGE

Det kræver ingen erfaring med hverken yoga eller maleundervisning for at deltage denne uge.

Praktisk info

Måltider

Rejsens pris inkluderer morgenmad alle dage. De øvrige måltider er ikke inkluderet.

Jeg arrangerer hver aften et mødested for de, som har lyst til at spise ude sammen. Vil du hellere ud at spise på egen hånd, er du også meget velkommen til det.

Du har egen tid i løbet af dagen og om aftenen, men der vil være forskellige tilbud om samvær med gruppen.

Afrejse

Fredag den 8/9 til fredag den 15/9 2023
Pris: kontakt Charlotte eller Ulla.

Kontakt

Charlotte på 2081 5970, hvis du har brug for mere info.

Book direkte til Spies:
ulla.iversen@spies.dk

FARUP OHRT

