

Relax & Explore

8 dagers Yoga Retreat i Goa & New Delhi

18. - 26. februar 2020

Retreat Program:

18.02. Ankommer Delhi og transfer direkte til Goa. Transport fra flyplassen til Ashvem Beach.

Innsjekking på Yab Yum, fritid resten av dagen, velkomst middag på en nærliggende restaurant

19. - 24.02.

Morgen yoga og meditasjon
Frokost og fritid
Solnedgang yoga
Fritid/Middag

24.02. Morgen yoga/retreat avslutning

Frokost og fritid
Avreise fra Goa til Delhi
Innsjekking på 5-stjernes hotell Delhi
Fritid
Middag på hotell/restaurant

25.02. Dagstur i Delhi for å utforske noen av de eldgamle områdene og markeder

26.02. Frokost

Airport Shuttle til Delhi flyplass
Avreise Delhi til Oslo

Yoga program:

På dette retreatet kommer vi til å utforske de forskjellige aspekter og forskrifter av yoga, meditasjon, pranayama (pusteteknikker) og chakraene (7 energisentrene i kroppen) med en kombinasjon av Yin Yoga og Slow Flow Vinyasa. Yogatimene er tilpasset alle.

Yab Yum Resort er fullt utstyrt med yoga matter, puter, klosser osv.

Om nord Goa og Yab Yum:

Yab Yum er et unikt feriested. Det ligger i en frodig hage og mange av rommene ligner "space-age" kupler, spesielt designet og laget av lokale materialer som palmeblader, gress og mangotre. Siden resorten ligger i en jungel hage, kan dere kanskje få besøk av det lokale dyrelivet, som frosker på badet, eller ekorn i taket! Resorten ligger rett ved Ashvem Beach, en veldig lang og bred strand ved det Arabiske havet. Sjøen her er ren og deilig, og av og til kan man se delfiner svømme forbi. Det er ingenting bedre enn å slappe av på en solseng eller ta et bad i den varme sjøen. Det finnes mange gode (og rimelige) restauranter i området og planen min er å vise dere flere av de. Nord-Goa er de kjente "hippy" området av Goa der det finnes flere markeder der du kan kjøpe stilige klær, sko, vesker og masse rart.

Om Delhi

Delhi er Indias hovedstad - den har en lang historie, og siden det 12. århundre har vært et viktig politisk senter for India under flere imperier. Delhi er en av de eldste bebodde byene i verden og med en befolkning på 25 millioner, er det den nest største byen i verden. I denne hektiske byen står gamle og moderne bygninger side om side, og det er den sammenslåingen av gamle og moderne kulturer som, uten tvil, vil etterlate et inntrykk på selv de mest hardbarkede reisende!

Vaksinasjoner:

Stivkrampe, tyfus, hepatitt A og Polio er sterkt anbefalt. Det er også anbefalt å ta anti-malaria medisiner. Du bør også oppsøke medisinsk råd fra din lokale helse utøveren og sikre at du får alle de aktuelle vaksinasjoner.

For mer nyttig informasjon, se på:

[Yab Yum Resort, Goa](#)

[India Travel Tips](#)

[reisemedisin.no](#)