

Upplev våren i Spanien med Yoga och Vandring - mars 2020

Hjärtligt välkommen att följa med på en Yoga och Vandringsresa till Spanska Solkusten. Vi kommer att vandra, yoga och gå Breathwalk på Mijas bergets höjder, dalar, kullar och stränder. Vi kommer också vandra den världskända Caminito Del Rey.

Vissa måltider äter vi hemma, andra måltider går vi ut och äter vid stranden eller i den mysiga byn Mijas.

Ingen erfarenhet av yoga eller vandring behövs.

Självklart finns även tid för avkoppling vid poolen med en god bok.

Välj mellan två datum!

4 - 8 mars 2020 (onsdag-söndag)

19 - 23 mars 2020 (torsdag - måndag) Går även att åka hem söndag kväll. Flyg med t.ex SAS finns söndag kväll om du behöver vara på jobbet på måndag.



Hur dagarna ser ut. (Preliminärt schema)

Dag 1 ankomst

Välkommen! Kom gärna med ett flyg som landar på förmiddagen för att kunna njuta av dagen och installera dig och landa skönt vid poolen.

Vår första gemensamma aktivitet börjar på eftermiddagen, ca kl 16 med en promenad / Breathwalk med yoga / meditation på Mijaskullarna, därefter avnjuter vi middag hemma i Villa Sabah.

Dag 2

kl 08:30 Frukost

Efter frukost tar vi bilen till min favoritstrand där vi kommer att yoga och promenera ca 13 km längs med strandlinjen på underbara spångar.

Vi avnjuter en god lunch på någon av strandrestaurangerna och därefter en skön avkopplande eftermiddag på stranden.

Kvällsmat äter vi i huset och till kvällen kommer du att vägledas i en meditation.

Dag 3

kl 08.00 Yoga på den inglasade terrassen med utsikt över Medelhavet och Mijasbergen.

kl 9:30 Frukost

Vi tar bilen upp till Mijasbyn. Därifrån utgår dagens vandring. En underbar vandring uppför och längs med Mijasberget.

Efter vår vandring äter vi en bit mat i Mijasbyn och sedan kommer du att få tid för shopping och strosa runt på Mijas kullerestensgator och torg.

Kvällsmat hemma i Villa Sabah.





Dag 4

kl 08.00 Yoga

kl 09:30 Frukost

Efter frukost beger vi oss ca 75 minuters bildfärd till El Chorro där vi kommer att vandra den svindlande och världskända vandringsleden El Caminito del Rey. Vandringen tar ca 3 timmar i lugn takt (Total distans ca 10 km). Det är fantastisk mäktig natur och bland de höga bergen ser man många gamar. Vissa delar av denna vandring är på hög höjd, där man går på stabila landgångar med räcken.

Om man lider av höjdrädsla kan man i stället för att vandra denna led, vandra i de vackra omgivningarna i El Chorro.

Vi har med oss lunchmacka denna dag som vi äter på vår vandring.

Middag hemma i huset.



Länk med mer information om Caminito del Rey finns på min hemsida www.sabah.nu

Dag 5 - avresedag

kl 08.00 Yoga

kl 09:30 Frukost

Våra gemensamma aktiviteter avslutas här. Beroende på vilket flyg du tar hem till Sverige, så kanske du hinner njuta vid poolen och bara vara, eller åka till Mijas byn, eller Fuengirola.

Boende

Vi kommer att bo i Villa Sabah som ligger i ett lugnt villaområde i Mijas endast 20 min från Malagas flygplats. Boendet är beläget i ett underbart område som heter Las Lomas de Mijas. Området är omgivet av vacker natur och underbara promenadslingor.

3 km till Mijasbyn, och 4 km till stranden i Fuengirola.

Vi har tillgång till en stor underbar pool med utsikt över Fuengirola, Mijas och havet.

Vid klart väder kan man se över till Afrika och Gibraltars välkända klippa. Bilder på Villa Sabah finns på www.mijas.se



Yoga och Vandringsresa till Spanska Solkusten – mars 2020

Pris 8.500 kr.

Early bird 7.900 kr (gäller t.o.m 30 maj 2019)

Flyg ingår ej.

Bokningsavgift: 2500 kr betalas vid anmälan.(bindande)

Resterande avgift betalas in senast den 1 februari 2020.

Begränsat antal deltagare. Liten grupp - max 6 deltagare.

Detta ingår:

Yoga

Breathwalk

Meditation

Vandring i La Cala de Mijas

Vandring i Mijasbergen

Vandring - Caminito del Rey

Måltider som ingår:

Frukost x 4

Lunchmatsäck x 1

Middag x 4

Övriga måltider äter vi ute på restaurang till självkostnadspris.

Transfer till och från flygplatsen ingår kl 08-21. Reser man andra tider får man bekosta transfer själv.

Taxi till flygplatsen kostar ca 45 euro.

Bonde i dubbelrum i Villa Sabah.

Jag som håller i resan - Sabah

Spanien är för mig mitt andra hemland. Jag är född i Sverige, men har bott i Spanien till och från sedan jag var 7 år gammal. Mitt familjehem på Spanska Solkusten är den platsen dit jag åker för att ladda mina batterier. Jag vill gärna dela med mig av denna fantastiska plats, därav denna Yoga och Vandringsresa.

Jag är internationellt Certifierad Kundalini Yoga och Meditationslärare med hälsoperspektiv.

Certifierad Breathwalkinstruktör.

Under 2019 kommer vidareutbildar jag mig inom Yinyoga.

Mer info samt bilder hittar du på min hemsida www.sabah.nu

Kontaktperson:

Sabah Hamadeh Hedenström

info@sabah.nu

www.sabah.nu

Tel: 070 367 78 88



WWW.SABAH.NU