



Transformatieve yoga intensive

Istanbul 7 t / m 14 september 2010

Büyükkada is een rustig, pittoresk eilandje in de Bosporus, omgeven door het bruisende Istanbul. De prachtige tuinen van de villa Naya Retreats nodigen uit, om in het Nu, volledig tot jezelf te komen.

Het dagelijkse yogaprogramma bestaat uit asanas (lichaamshoudingen) op basis van hathayoga, pranayama (adem oefeningen), ontspannings- en meditatietechnieken, waaronder geleide meditatie en elementen uit het sjamanisme, zoals begeleide trancereizen.

Je leert je mee te laten dragen door het dynamische evenwicht tussen in- en uitademing, de wisselende waarneming van binnen en buiten. In de stilte ervaar je kennis vanuit je hart.

Het werken met en transformeren van gedachten- en energiepatronen is een essentieel bestanddeel van transformatieve yoga.





Tanja

met de voeten op de aarde en het hoofd in de sterren

heeft een opleiding tot transformatieve yogadocente in Amsterdam gevolgd en geeft sinds 2005 les in haar atelier aan de Amstel. Tanja heeft sociaal pedagogie en psychologie gestudeerd aan de universiteit te Münster en heeft zich daarna verder ontwikkeld op het gebied van sjamanisme en persoonlijke bestemming.

Tanja geeft bovendien healing massages. Hierbij gebruikt zij technieken van Shiatsu (drukpuntmassage), ayurvedische massage en healing.

Ludwig

is gastheer op Naya Retreats en mediteert al meer dan dertig jaar. Ludwig neemt je in de dagelijkse meditatie mee naar ontspanning zonder in slaap te vallen. Naar helderheid zonder afleidende gedachten en naar de luchtigheid die achter alle zelfgecreëerde barrières ligt.

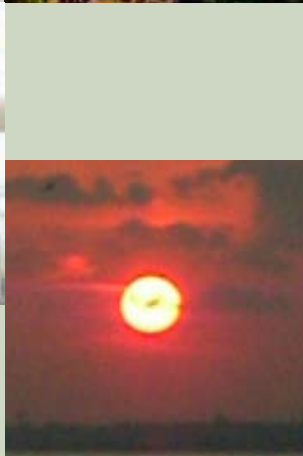
Naya Retreats & Büyükada

Het prinsesseneiland ligt maar 30 minuten met de snelboot van hartje Istanbul. Als je de gewone veerboot pakt, heb je een ruim uur grote kans om dolfijnen te zien. Büyükada is autovrij. Je ziet vooral paardenkoetsen, fietsen en prachtige huizen in koloniale stijl.

Om het eiland te ontdekken kan je op Naya Retreats een fiets lenen, op zoek gaan naar één van de verborgen strandjes of schilderachtige wandelingen maken, bijvoorbeeld naar het klooster op de berg.

Naya Retreats zelf wordt op ecologische wijze beheerd en 70% van het eiland bestaat uit ongerepte natuur.

Naya Retreats www.nayaistanbul.com





Programma

- 7 september aankomst op Naya
warm vegetarisch avondbuffet
- 8 - 12 september
's ochtends 2 h yoga met zonsopgang
ontbijt
's middags 1,5 h yoga & aansluitende meditatie (ca. 1 h)
warm vegetarisch lunchbuffet
vrije tijd vanaf ca. 15 h 's middags
- 13 september vrije dag om Istanbul te verkennen of een excursie te maken met
een professionele drietalige gids (Cigdem Arsu)
- 14 september terugvlucht

Prijzen

- 7 overnachtingen incl. halfpension + 5 dagen yoga (deluxe 2-persoonskamer) 572 € p.p.
7 overnachtingen incl. halfpension + 5 dagen yoga (2-persoonskamer) 460 € p.p.
7 overnachtingen incl. halfpension + 5 dagen yoga (2-pers.kamer/ badk op gang) 432 € p.p.

De hele dag staat er fruit, thee en koffie klaar
Oppas voor kinderen op aanvraag

Inschrijving tot uiterlijk 15 juni 2010 bij voorkeur via mail, aanbetaling 120 €

Goedkope vluchten vanuit Amsterdam vind je bijvoorbeeld op www.flypgs.com
(vertrek 7 sep 2010 13.55 h / retour 14 sep 2010 10.20 h)
Hoe vroeger je boekt, des te goedkoper de vlucht.

Contact

mail artvlinder@hotmail.com
www.fantastree.nl
mobiel +31 6 477 69 507 Tanja

