

# PURUSA

Hälsa & personlig utveckling



## Yogaretreat på Teneriffa

24-29 april

*Välkommen att följa med på en retreat till vår vackra Teneriffa i slutet av april. Under några dagar, låter vi kropp och själ få tina efter vintern. Dagarna innehåller både dynamisk och mjuk yoga, meditation, underbar vegetarisk kost, vandring i naturen, poolhäng och meningsfulla samtal.*



### Högt uppe bland bergen för oss själva

Mandala de Masca är en sinnlig kursgård helt inriktad på yoga. Här, högt uppe i bergen med utsikt över Atlanten erbjuds du dagar av både avskildhet och gemenskap på det sätt du önskar och behöver.

### En vanlig dag

Dagen börjar med dynamisk hathayoga. Därefter följer frukost. Fram till lunch gör du vad du längtar efter. Kursgården har en pool och det finns flera vandringsleder runt knuten. Det finns möjligt att boka tid för massage eller enskilt samtal. Du kan också besöka den lilla byn Masca och njuta av utsikten. Efter lunch har vi en gemensam samling och innan middag är det tid för yinyoga och annan mjukare yoga. Dagen avslutas med gemensam meditation. En dag gör vi en längre vandring med guide genom otroligt vackra Mascadalen.

### Vem passar retreaten för

Målet är att såväl du som är erfaren som ny inom yoga ska känna dig hemma. Yogan ger oss en möjlighet att komma till större närvaro med det som känns och ryms inom oss och att möta oss själva som vi är. Det gäller även stelhet och fysiska begränsningar, vilket betyder att huruvida du är vig eller inte är underordnat. Vandringarna kan du göra i gympadojor och utan erfarenhet.

### Vädret i april

Statistiken säger att vädret på Teneriffa i april har temperaturer mellan 16 och 23 grader. Risken för regn är låg och vi återkommer med lite mer packningstips.



## Om Kristina och Purusa

Retreaten leds av mig, Kristina Aspemo på Purusa. Under snart 10 år har jag undervisat i yoga (hatha och yinyoga) och meditation. Jag arbetar även som samtalsterapeut. Genom åren har jag lett flera retreatar inom personlig utveckling. Till vardags driver jag min verksamhet i Stocksund, strax norr om Stockholm. På [www.purusa.se](http://www.purusa.se) kan du läsa mer.

## Pris

8900 kr inkl moms. I priset ingår kursen, helpension och del i dubbelrum och den guideade halvdagsvandringen till Masca.

Kostnader som tillkommer:

- Flyg och transfer till och från flygplatsen.
- Om du väljer att boka tid för massage eller individuella samtal med Kristina.
- 500 kr/natt ifall du vill bo i enkelrum

## Praktiskt

Resan till Teneriffa ansvarar du själv för. Om du flyger från Stockholm rekommenderar vi Iberia som avgår från Arlanda 14.45 och landar på Teneriffa Sur kl 21.45. Om du reser från annan ort, låt oss veta, så hjälper vi till att samordna. När vi anländer på tisdagkvällen 24 april bjuds vi på en enkel soppa. Själva retreaten börjar på morgonen 25 april. Vi avslutar retreaten på lördagkväll och lämnar kursgården efter frukost på söndagen 29 april. Vi rekommenderar Norwegian som avgår från Teneriffa Sur kl 09.00 och landar på Arlanda kl 15.50.

## Anmälan

Välkommen med din anmälan före 30 november. Du anmäler dig genom att maila till [kristina.aspemo@purusa.se](mailto:kristina.aspemo@purusa.se) samt betala in 2000 kr till bankgiro 627-5770. Boka inga flygbiljetter förrän du fått din anmälan bekräftad av oss.

Väcker det här en längtan inom dig? Har du frågor och funderingar? Varmt välkommen att höra av dig!

