

# ESCAPE



PROGRAM: PROGRAM MAI 2025

## YOGAFERIE I KROATIA

☞ 5 frokoster, 2 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

### Ankomst Kroatia - Vandring i Splits gamleby

☞ Lunsj, middag

Direktefly tar oss til Split flyplass med ankomst formiddag. Oppdagelsesferden starter med det samme; første stopp er **Splits historiske senter**. Sammen med guide skal vi blant annet få se det imponerende Diokletianpalasset med St. Domnius-katedralen. Byen er prydet av romersk arkitektur, spesielt i de vakre portene, og det historiske torget som har samlet folk i århundrer. Vi spiser lunsj sammen før vi tar fergen ut fra fastlandet, til øya Bra? hvor vi møter bagasjen og sjekker inn på hotellet.

Bra? er en del av øygruppen Dalmatia, og er kjent for sine strender, frodige daler og fjell. Vi bor på hotell **Labranda Velaris**, i gangavstand til byen Supetar med sin flotte havn og sjarmerende gamleby. Hotellet har avkjølede basseng, og fasiliteter for yoga både ute og inne.

I kveld møtes vi til **første time på yogamatten**. Enten du er ny til yoga eller har noe erfaring – alle kan delta på sitt nivå, innholdet passer for absolutt alle. Klassene vil variere, og i løpet av disse dagene vil du i tillegg til den fysiske yogapraksisen få god innføring i avspenning, stillhet og pusteteknikker.

Felles middag på hotellet i kveld.

Dag 2-5

## Yoga, eventyr og egentid på Bra?

☪ Frokost, middag

På morgenen hilser vi dagen velkommen med en yogapraksis bestående av **pust, meditasjon, energigivende flow-sekvenser** for å vekke kroppen og mykne opp i muskler og ledd med fokus på ulike områder som for eksempel hofte-åpnere, rotasjoner og skulder- og hjerteåpnere.

Resten av dagene her på øya står til fri disposisjon, og **mulighetene er mange**. Utflukt med leid sykkel eller bil, eller kanskje slaraffenliv på stranden om været er godt? **Zlatni Rat** -stranden er ikonisk, og verdt et besøk. Hva med en fottur? Her på Øya finner du Adriaterhavets høyeste fjell, som du kan bestige og nyte herlig utsikt fra toppen. Historiske skatter er også å finne rundt omkring på øya, blant annet et eremittkloster, dype grotter og vakre kirker. Reiselederne og hotellet er behjelpelige med tips, eller kanskje vil du bli med dem på en utflukt et sted?

Det blir nok en **yogaøkt før middag**, her vil yogaen bestå av elementer fra myk yoga, yin yoga, restorativ yoga og yoga nidra meditasjon. Fokuset på ettermiddagsøktene vil være på hvile og restitusjon, løsne opp i dype spenninger, stressreduksjon og å stimulere det para-sympatiske nervesystemet, som legger til rette for at kropp og sinn for roet helt ned.

Middag på hotellet i kveld.

Dag 2-5

## Yoga, båttur, eventyr og egentid på Bra?

☪ Frokost, lunsj

Vi starter dagene med yoga for å vekke kropp og sinn, enten utendørs under åpen himmel, eller innendørs om morgenen er litt for kjølig.

En av dagene skal vi på **utflukt i båt!** Vi utforsker de kroatisk øyene langs vannveien, og koser oss på dekk i sjøbris. Det serveres lunsj om bord før vi setter beina på land igjen.

Når det nærmer seg kveld møtes vi igjen på matten for en time ledet av dyktige Sunniva. Timene vil variere gjennom uken og du vil både kunne lære og utfordre deg selv. Det vil tilbys ulike nivåer av øvelser, tilpasset ditt nivå. I kveld kan du spise middag der du selv ønsker.

Dag 2-5

## Yoga, eventyr og egentid på Bra?

☪ Frokost, middag

**Yoga og fritid** til eventyr fyller også denne dagen. I kveld møtes vi til middag på hotellet.

*(Fridagene står til egen disposisjon, eller utflukter sammen med reiseleder. Aktiviteter, lunsj og transport på fridagene, utenom yoga, er ikke inkludert i prisen)*

Dag 2-5

## Yoga, eventyr og egentid på Bra?

☪ Frokost, middag

**Yoga og fritid** til eventyr fyller også denne dagen. I kveld møtes vi til avslutningsmiddag på hotellet. Det er lov å mimre allerede nå!

(Fridagene står til egen disposisjon, eller utflukter sammen med reiseleder. Aktiviteter, lunsj og transport på fridagene, utenom yoga, er ikke inkludert i prisen)

Dag 6

## Farvel Kroatia!

☪ Frokost

Vi pakker sakene og hopper på fergeren tilbake til fastlandet. Direktefly tar oss tilbake til Oslo etter en herlig uke med yoga og kroatisk øyliv. Ankomst på ettermiddag.

## PRAKTISK INFORMASJON OG REISEVILKÅR

### Dette er inkludert

- Flyreise direkte tur/retur Oslo-Split
- 5 overnattinger på Labranda Velaris Resort\*\*\*\*
- 5 frokoster
- 4 middager
- 2 lunsjer
- All transport med buss/ferge iht. programmet
- Bagasjeoppbevaring og-transport ankomst-/returdag
- Reiseleder og yogainstruktør fra YogaKi Oslo
- Vandring i Split m/ engelskspråklig guide
- Båtutflukt

### Dette er ikke inkludert

- Reise- og avbestillingsforsikring
- Drikkevarer
- Yogamatte
- Evt. egne aktiviteter/transport
- Evt. tips til lokale guider

**Utstyr:** Ta med yogamatte til eget bruk. Hotellet har fasiliteter både innendørs og utendørs for å praktisere yoga. Værforhold vil avgjøre hvor timene holdes. Ta gjerne med en langermet genser til timer utendørs. Yogainstruktørene vil ta med noe annet utstyr, men om det er noe du vet du behøver eller liker å bruke (blokker, stropper osv.) - ta det gjerne med. Ta gjerne også med et lite teppe til yin og avspenning.

**Vanskelighetsgrad:** Enten du er ny til yoga eller har noe erfaring – alle kan delta på sitt nivå, innholdet passer for absolutt alle. Dyktige instruktører kan foreslå ulike variasjoner tilpasset ditt nivå og dagsform.