



DAGSKRÁ



Í þessari ferð leggjum við áherslu á gleði, slökun, vellíðan og tengsl. Lífið er dýrmætt og grunnurinn að aukinni hamingju er tengslamyndun við aðrar manneskjur. Fátt er dýrmætara en að eiga uppbyggilegar og innihaldsríkar samverustundir. Við bjóðum uppá mjúkt jóga alla daga, jóga nidra djúphugleiðslu og allskonar fræðslu. Alla dagana er uppbyggileg dagskrá og þegar konur eiga frjálssar stundir þá verðum við jógakennararnir alltaf til staðar til að spjalla, hlæja saman, snarla og fara í óskipulagða göngutúra og ábyrgðalaust búðarráp.

HÚMOR OG HAMINGJA eru töfraorð ferðarinnar ☺

21. október - dagur eitt: Flug til Tenerife, hittumst þegar komið er í gengum tollinn, sameiginleg rútufurð á hótél Gran Tacande. Slökun og djúppöndun. Kvöldfundur við sundlaugina ☺

Flug með Play OG620 KEF – TFS 10:30-17:05

Gullkorn dagsins: Innri ró ☺

22. október - dagur tvö: Jóga á ströndinni og morgunverður. Samverustund þar sem við veltum fyrir okkur markmiðum okkar í lífinu. Góð heilsa er gulli betri.

Gullkorn dagsins: Vellíðan og góð heilsa ☺

23. október - dagur þrjú: Jóga og morgunverður. Samverustund þar sem við veltum fyrir okkur styrkleikum okkar og annarra. Skoðum bjargráð í dagsins önn og förum saman í göngutúr.

Gullkorn dagsins: Flæði ☺

24. Október - dagur fjögur: Jóga og morgunverður. Samverustundin okkar gefur gull í mund, þar sem við skoðum samskiptamynstur okkar við okkur sjálfar og aðra, áskoranir og gjafir í daglegri umgengni við samferðafólk okkar.

Gullkorn dagsins: Uppbyggileg samvera ☺

25. október - dagur fimm: Jóga á ströndinni og morgunverður. Samverustund í núvitund, flæði og sjálfsmildi. Íhugun og slökun.

Gullkorn dagsins: Þakklæti ☺

26. október - dagur sex: Jóga morgunverður og göngutúr þar sem við upplifum fagurt umhverfi í núinu og íhugum gjafir lífsins.

Gullkorn dagsins: Núvitund ☺

27. október - dagur sjö: Jóga og morgunverður. Frjáls dagur og kveðjukvöldverður á La Torre del Mirador þar sem allir panta það sem þeim hentar og hver greiðir fyrir sig.

Gullkorn dagsins: Húmor ☺

28. október – dagur átta: Ferðadagur heim með hjörtun full af ást.

Flug með Play OG620 TFS – KEF 15:50 – 21:35

Við minnum á að taka með: vegabréf, lyf (ef þarf), evrópska sjúkratryggingakortið, jógahandlæði. Einnig gott að hafa: Létta gönguskór/strigaskó, sandala, sundföt, mittistaska/léttur bakpoki, sólarvörn, derhúfa, sólgleraugu, blómakjöll, dagbók/stílabók og skriffæ og auðvitað góða skapið