



Heillandi Heimur kynnir

Sjálfsrækt á Tenerife með Söru Barðdal

17. til 24. jan 2023



Ferðalýsing

17. – 24. janúar 2023

8 dagar / 7 nætur

Endurnærandi ferð til Tenerife þar sem Sara Barðdal leiðir sjálfsrækt, hugleiðslu og hreyfingu. Hún verður einnig með vinnustofur um breytingar og forgangsröðun, sjálfsumhyggju, sjálfsmynd/sjálfstraust og sjálfstal.

Boðið verður upp á spennandi skoðunarferðir í Teide þjóðgarðinn, Masca dalinn og Teno fjöllin ásamt heimsókn á banana plantekru. Þess á milli gefst þátttakendum tími til þess að njóta alls þess besta sem Costa Adeje á Tenerife hefur uppá að bjóða. Í þessari ferð ætlum við að setja okkur sjálf í forgang og næra líkama og sál.

Sara hefur hjálpað konum að breyta um lífsstíl síðan 2014 þar sem hún leggur mikla áherslu á að vinna með huga, líkama og sál. Síðustu ár hefur hún lagt enn meiri áherslu á andlega heilsu, sjálfsumhyggju, tilfinningavinnu og heilun á áföllum í fortíðinni. Sara hefur persónulega reynslu af að hafa strögglað með heilbrigðan lífsstíl og verið föst í yoyo megrunarkúrum. Hún hefur gengið í gegnum missi og sorg og fundið innri sátt við fortíðina, ásamt því að hafa unnið sig út úr langtíma streituástandi. Sara er ÍAK einkaþjálfari og heilsumarkþjálfari. Hún hefur sótt ótal námskeiða og fyrirlestra sem tengjast persónulegri uppbyggingu og dýpri tenging á sjálfinu. Hún hefur sótt 200 klst YIN fascia yoga nám og klárað 300 klst Yoga Psyche Soul nám sem leggur áherslu á andlega umbreytingu, skuggavinnu og að sameina vestræna sálfræði með austrænum Yoga fræðum.

Dagskrá

Priðjudagur 17. Janúar: Flug með Play frá Keflavík kl. 9:00 og lent á Tenerife kl. 14:45. Akstur á fjögurra stjörnu hótelið Flamengo Beach Mate á Costa Adeje, þar sem gist verður næstu 7 nætur.

Kl.20 er kynning og yfirferð á dagskrá vinnunnar með hópnum.



Miðvikudagur 18. janúar: Morgunverður kl. 8:00-10:30.

Kl. 9:00-10:00 Morgunæfing. Æfingar sem henta öllum (verða aðlagðar að hópnum) með 15 mín teygjum og slökun í lokin.

Kl 11:00-12:30 Vinnustofa - Breytingar og forgangsröðun

Eftir hádegi er frjálst tími þar sem hægt er að hlaða batteríin við sundlaugarbakkann eða á einni af frábærum ströndum í nágrenni hótelsins.



Fimmtudagur 19. janúar: Morgunverður kl. 8:00-9:00. Hugleiðsla kl.9:00-9:20

Kl.10:00-18:00 - Skoðunarferð Masca og Teno fjöllin með staðarleiðsögumanni og heimsókn á banana plantekru. Í ferðinni verður boðið uppá hádegisverð í lautarferðarstíl með ferskum sjálfbærum mat úr nærsamfélaginu. Hægt verður að fá grænmetis/vegan rétt sé þess óskað (vinsamlegast látið vita við skráningu í ferð).



Skoðunarferð Masca og Teno fjöllin lýsing

Dagurinn byrjar á heimsókn á lífrænt býli sem framleiðir banana og aðra suðræna ávexti. Bananaplöntur þekja enn umtalsverðan hluta vestur- og norðurhluta eyjarinnar. Frá 19. öld hefur það verið mest útflutta vara Kanaríeyja. Við tölum við eigandann, kynnumst framleiðslutækninni, ræðum þær áskoranir sem þeir standa frammi fyrir og smökkum afurðina. Síðan förum við inn í landið og skoðum eitt af elstu eldfjallasvæðum Tenerife, Teno fjöllin, sem hafa þó ekki gosið í langan tíma og stórkostleg djúp barrancos (staðbundið orð fyrir gil og gljúfur) sem hafa verið skorin út á milljónum ára. Við heimsækjum Masca, göngum yfir steinlagðar göngugötur þess, uppgötvum dæmigerðan sveitaarkitektúr og hvernig lífið hefur þróast á þessu einangraða svæði. Í Tenó fjöllunum má sjá ríkan náttúrulegan fjölbreytileika og tilkomumikið landslag. Við fræðumst um sögu eyjunnar frá landvinningum Spánverja og gamla frumbyggja, guanches. Áður en við förum aftur á hótelið röltum við um göngusvæðið og steinlagðar göturnar í litla bænum Garachico, þar sem var blómlegasta höfn eyjarinnar allt til ársins 1706, þegar hraun frá eldgosi í Trevejo eldjallinu eyðilagði höfnina ásamt helmingi bæjarins.

Föstudagur 20. janúar: Morgunverður kl. 8:00-10:30.

Kl. 9:00-10:00 Morgunæfing. Æfingar sem henta öllum (verða aðlagðar að hópnum) með 15 mín teygjum og slökun í lokin.

Kl 11:00-12:30 Vinnustofa - sjálfsmyndun

Eftir hádegi er frjálstími til að njóta alls þess besta sem að gististaðurinn og Costa Adeje býður uppá.



Laugardagur 21. janúar: Morgunverður kl. 8:00-09:00. Hugleiðsla kl.9:00-9:20.

Kl.10:00-18:00 - Skoðunarferð í Teide þjóðgarðinn með staðarleiðsögumanni. Í ferðinni verður farið í miðlungs erfiða 9-10 km göngu. Innifalið í ferðinni er hádegisverður í lautarferðarstíl með ferskum sjálfbærum mat úr nærsamfélaginu. Hægt verður að fá grænmetis/vegan rétt sé þess óskað (vinsamlegast látið vita við skráningu í ferð).



Skoðunarferð Teide þjóðgarðurinn lýsing

Farið verður í Teide þjóðgarðinn sem er í miðju eyjunnar í yfir 2.000 metra hæð. Á leiðinni verður ekið fram hjá fallegum vínökum og furuskógi þar sem stoppað verður við elstu og hæstu furutré Kanaríeyja. Síðan liggur leiðin inn í Teide þjóðgarðinn, þar sem sjá má í hjarta hans hið tignarlega fjall Teide, sem er í 3.715 metra hæð yfir sjávarmáli. Tilnefningin á heimsminjaskrá UNESCO var vel verðskulduð vegna fegurðar landslagsins og fjölbreytileika svæðisins. Dagurinn verður nýttur í að skoða garðinn, ganga um fjölbreytt hraun og njóta fegurðar landslagsins. Í ferðinni má sjá fjallstoppa þar sem mikilvægustu sjónaukar

Evrópu eru staðsettir vegna þess að á þessu svæði er yfirleitt heiðskýrt eða lág ský sem heimamenn kalla el mar de nubes, skýjahafið. Gengið verður framhjá nokkrum af nýjustu eldfjöllum og hraunhlaupum Tenerife, það síðasta frá 1909.

Sunnudagur 22. janúar: Morgunverður kl. 8:00-10:30.

Kl. 9:00-10:00 Morgunæfing. Æfingar sem henta öllum (verða aðlagaðar að hópnum) með 15 mín teygjum og slökun í lokin.

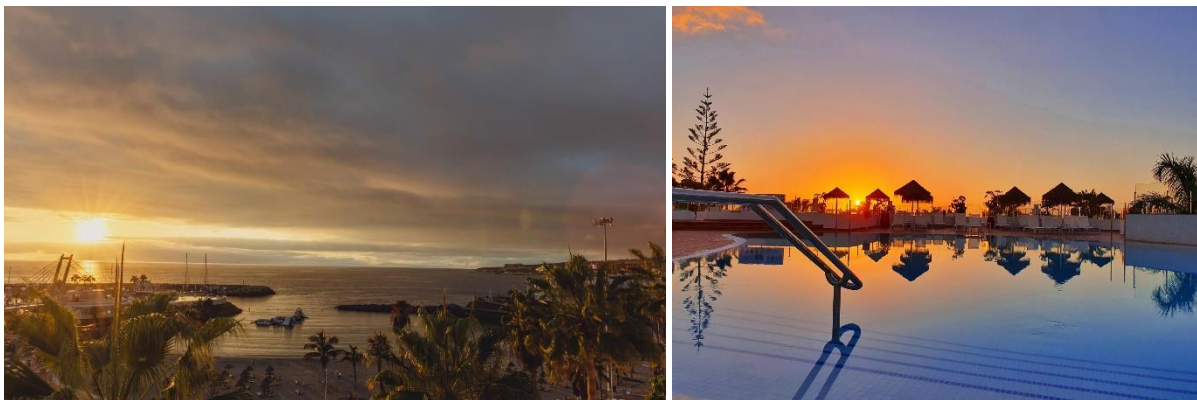
Kl 11:00-12:30 Vinnustofa - Sjálfsmynd/sjálfskraust og sjálfstal

Eftir hádegi er frjáls tími fyrir hvíld og slökun.



Mánudagur 23. janúar: Morgunverður kl. 8:00-10:30. Frjáls dagur.

Í dag er tilvalið að njóta og haga síðasta deginum að eigin vild.



Þriðjudagur 24. janúar: Morgunverður kl. 8:00-10:30. Útskráning af hóteli fyrir kl.12:00 og brottför uppá flugvöll kl.13:00. Flugíð verður með Play frá Tenerife um kl. 15:45 og lent á Íslandi um kl. 21:40.

Verð 289.500 kr. á mann miðað við tvo í íbúð með 1 herbergi.

Verð 350.900 kr. á mann miðað við einn í stúdíó íbúð.

Innifalið í verði

- Flug með Play til og frá Tenerife
 - 20kg farangursheimild
- Akstur samkvæmt leiðarlýsingu
- Skoðunarferð í Masca dalinn og Teno fjöllin með hádegisverð
- Skoðunarferð í Teide þjóðgarðinn með 9-10 km göngu og hádegisverð
- Hugleiðslur samkvæmt dagskrá
- Morgunæfingar samkvæmt dagskrá
- Vinnustofur samkvæmt dagskrá
- Gisting í tveggja manna íbúð með einu herbergi í 7 nætur á Flamengo Beach Mate með morgunmat
- Íslenskur fararstjóri

Gisting

[Flamengo Beach Mate](#)

Flamengo Beach Mate er mjög vel staðsett fjögurra stjörnu hótél á Costa Adeje, Tenerife. Hótelið er rétt fyrir framan ströndina Pinta og stutt er að ganga á bestu strendur Costa Adeje, Fañabé og El Duque. Frá hótelinu er frábært útsýni yfir fallegan flóa og smábátahöfnina Puerto Colón, þar sem hægt er að skrá sig í siglingu. Á hótelinu má finna frábæra upphitaða útisundlaug, sólarverönd með hengirúmum, sólhlífum, Bali rúmum, mottum og sjávarútsýni. Þar er einnig nútímaleg líkamsræktarstöð sem er opna allan sólarhringinn. Í nágrenninu er fjölbreytt úrval veitingahúsa og verslana (stutt er í Plaza del Duque og San Eugenio verslunarmiðstöðvarnar). Flugvöllurinn er einungis í um 15 mínútna akstursfjarlægð.

