

YOGATÅG RESA

med alpvandring & kurbad

Längtar du efter att bege dig på yogaresa men vill undvika att flyga? Då är detta resan för dig!

Följ med yogainstruktören, föreläsaren och författaren Catarina Rolfsdotter-Jansson till Bad Gastein. Njut av vandring och yoga i nationalparken Hohe Tauern, bad i thermal-pooler och ledd morgonmeditation. På vägen dit och hem njuter du av Europa genom tåg-fönstret, yogar på cool studio i Hamburg och går på vego-ekotur.



Ledd meditation (20 min) varje morgon före frukost.

Vi tar oss upp i bergen varje morgon och utövar yoga utomhus.

Yoga på hängbro, vid vattenfall, i grotta med helande egenskaper och uppe på höghöjdsplatå i Nationalparken Hohe Tauern.

På eftermiddagarna kan vi njuta av kurbad i varma utomhusbassänger, strosa i den vackra staden eller bara vila. Frukost ingår i resans pris. Vi äter lunch på bergsrestauranger eller om du hellre vill njuta av medhavd matsäck. På kvällarna äter vi på någon av Bad Gasteins mysiga restauranger.

Enkelrumstillägg 1 390:- ● Tillägg för sovvnag för endast två personer; 475:- pp ● Teknisk arrangör: BIG Travel
Pris med reservation för ev ändringar i tågpriser.



Anmäl
intresse till
caterina@
rolfsdotter.se

8 - 15 augusti 2019

Tåg T&R Köpenhamn - Bad Gastein inkl stopp i Hamburg, fem nätter på Boutiquehotell Lindenhof i Bad Gastein inkl frukost, övernattnig i Hamburg med besök på yogastudio och vego-eko-tur.
Pris per person i dubbelrum 13 000:-

Catarina Rolfsdotter-Jansson har undervisat yoga i 15 år. Hon har skrivit tolv böcker om hälsa och hållbar utveckling och föreläser både i Sverige och utomlands. Under sin studietid arbetade hon som reseledare i Österrike.
www.rolfsdotter.se
fb: Yoga Flow Rolfsdotter

