



Global Yoga Vibes

Bali Retreat 8-15 mars 2025

Pris

Del i dubbelrum: 18 480 kr/person

Kostnad singelrum: Tillägg 6 500 kr

Medresenär: 12 000 kr

Rabatter

Earlybirdrabatt 2000 kr (tom 31/3)

Portalen medlemmar 3000 kr (tom

31/3) Rabatterna går ej att kombinera!

Begränsat antal platser!

*Global
Yoga.*

Följ med Global Yogas grundare Johanna Hector till Bali - ön som vibrerar av Prana! För femte gången arrangerar vi vårt enda Global Yoga Retreat. Återställ dina sinnen, kom hem till din egen rytm, lär dig hedra dina behov och hylla din lust med daglig yoga och sinnliga ritualer mitt i Balis regnskog.

Ett retreat är så mycket mer än en fysisk resa. Det är en hållplats för själ och kropp att landa på. Genom Balis bultande grönska och läkande rytmer vaggas du in till nyfunnen förundran.

Daglig yoga, egen tid för reflektion och återhämtning. Mat som får dina smaklökar att explodera och dina celler att vibrera. Vi älskar att få längta, längta till yoga på Bali tillsammans med oss. Global Yoga är lyriska över att kunna erbjuda denna exklusiva resa till Balis sköna och gröna vidder. Förutom att njuta av den transformerande yogan, kan du utforska Bali med dess terapeuter/behandlingar, kultur, surf, golf, natur och annat som lockar dig under din vistelse, vilket gör detta till en unik investering.

Magic is everywhere!



*At the end of our lives, we'll all let
go of these bodies and be free.
While you're here, you might as
well go for it - whatever "it"
means to your heart.*

Detta är Din inbjudan att vända hem, lära känna dig själv djupare och ta hand om ditt tempel, din mentala, emotionella och fysiska kropp. Detta retreat kräver ingen avancerad yogapraktik, men vi rekommenderar att du praktiserat yoga minst sex månader.

Retreatet är på Ananda Cottages som ligger inbäddat i Ubuds prunkande regnskog, ett stenkast från Ubuds vibrerande centrum. Här bor vi i ett traditionellt Balinesiskt boende. På området finns flera pooler, område för promenader, magisk natur och en underbar Shala (yogastudio) mitt i djungeln där vi yogar två gånger om dagen.

Tillsammans med den otroliga omgivningen och den Balinesiska kulturen, kommer detta retreat erbjuda dig tid att vila, återhämta och upptäcka en djupare koppling till den överflödande glädje och energi som finns inom dig.

Det finns även möjlighet till att besöka och utforska den rika Balinesiska kulturen (tempel, matlagning, konst, litteratur och traditioner) den enorma naturen och allt vad den bjuder på (vulkan vandringar, dykning, surf, tennis, golf, löpning, cykling) för att inte tala om njutning (världens bästa behandlingar) eller helt enkelt tid för dig själv!

Fördjupningsutbildning för yogalärare

Praktik, pedagogik och uppgifter för fortsatt utveckling med fokus på din roll som river guide!

När: 8 mars kl 10-1730

Var: Ananda Cottages

Lärare: Johanna Hector

Pris: 2 500 kr ink material och lunch

För dig som undervisar yoga och vill utvecklas.

Boka samtidigt som du bokar ditt retreat.

Här finner du all information du behöver

Vad ingår

- Guidade klasser morgon och eftermiddag
- 7 nätter på anrika Ananda Cottages i Ubud
- Gemensam välkomst middag (9 mars)
- Daglig frukost/brunch
- Tillgång till spa, behandlingar och alla faciliteter på resortet
- Gemensam avskedsmiddag (14 mars)
- Studie material för dig som vill fördjupa retreatet till en utbildningsvecka

Vad ingår inte

- Flyg och transfer
- Egna utflykter
- Taxi till och från platser
- Mat och dricka utöver brunch och våra två gemensamma middagar

Ungefärligt schema:

Morgon: Börja dagen med boostande meditation, andning och kraftfull yoga med flow, musik och vibes!

Brunch: Välj mellan en mängd olika varma och kalla läckerheter: frukt, muesli, yoghurt, traditionell kontinental frukost med marmelad, ost och ägg serverat på mängder av olika vis.

Eftermiddag: Chilla i Balis lummiga eftermiddags energi, sola och bada, ta en skön massage, njut av egen tid eller gå på upptäcksfärd bland de många underbara platserna Bali och Ubud erbjuder runt hörnet.

Sen eftermiddag: Harmonisk och återhämtande yoga och meditation. Dessa sessioner kommer fokusera på återhämtning i form av yinyoga, yoganidra och pranayama.

Valfria aktiviteter: Om du är intresserad av dykning så finns det några vackra dykplatser och om du älskar att promenera finns det några leder som kan få vem som helst att tappa andan! Ubud kryllar av underbara



***Touch the earth, at least once
each day!***

konstgallerier, träsniderier, shopping, Balinesiska matlagningskurser, målarkurser och spännande healers! Gemensamma middagar: I början av veckan ses vi över gemensam middag för att samlas och lära känna varandra. Sista kvällen avslutar vi med en ceremoni och gemensam middag.



“Relationship can be a shortcut to enlightenment”

Let's practice YOGA together

Livspartner/Vän som “bara yogar lite”

Vi får många förfrågningar från deltagare som vill dela denna resa med någon nära som kanske inte har yoga lika nära hjärtat som dig. Därför erbjuder vi din vän att följa med och skapa sitt eget retreat där hen deltar på de två gemensamma middagarna. Resten av tiden kan vi hjälpa till med att boka in och rekommendera aktiviteter som passar din vän och hens intressen.

Kort om Bali

Bali är en vacker, förtrollad ö full av mystik och äventyr. Den ligger nära den viktigaste Indonesiska ön Java. Till skillnad från resten av Indonesien, står Bali ensam som en oas av den hinduiska kulturen. Ön är fylld med tempel och överallt du går blir du ständigt påmind om dess djupa andlighet. Landskapet är frodigt och tropiskt. Risodlingar ligger längs sluttningarna som stora trappsteg. Vulkaner svävar genom molnen och stränderna badar i Indiska oceanens varma vatten.

Ubud är en anmärkningsvärd stad mitt på ön Bali. I över ett sekel har det varit öns mest framstående centrum för konst, dans och musik. Ubud är en “hot spot” för lärda, konstsamlare, finsmakare, kosmiska sökare, konstnärer och bohemer för att nämna några.

Ubud är utan tvekan det bästa stället att använda som bas om du besöker Bali; Om du är ute efter kultur, komfort, natur och inspiration! Ubud är omgivet av de flesta av de saker som för människor till Bali - vackra risfält, små byar, marknader, konst och hantverkssamhällen, antika tempel och platser. Dess centrala läge gör det lätt att ta sig från Ubud till bergen, stränder och större städer.

Vad finns nära Ubud

Stränder: 90min från Ubud är Kuta och Seminyak, där långa sträckor av stränder utgör scenen för magiska solnedgångar - "surfers paradise"!

Aktiviteter: Dykning, vandring, golf, tennis, trekking, forsränning, heliga platser och tempel, shopping, konstgallerier, fantastiska träsniderier, Balinesiska matlagningskurser, konstkurser, många olika sorters behandlingar och healing.

Eat Pray Love: The real thing! Några av er kanske kommer ihåg månaderna huvudpersonen spenderade på Bali. Om du inte har läst Eat, Prey, Love är den ett hett tips inför din kommande Bali resa!

Logi

Ananda Cottages har handplockats av Johanna och ligger i de svala lugna kullarna bara 20 minuters promenad från Ubuds centrum. Resorten erbjuder vackra vyer över landsbygden omgiven av grönskande, bördiga risfält. Anandas boende är vacker Balinesisk arkitektur med enkel, ren inredning mitt bland risfälten och djungeln.

Flyg till Bali

Det finns många olika flygbolag som flyger till Bali. Flygplatsen heter Ngurah Rai internationell och ligger i Denpasar. Vi rekommenderar att du bokar ditt flyg så snart du har bokat retreatet för att få bästa pris.

Transfers

Transfer ingår inte i retreatet men när du anländer till flygplatsen finns en förbetald taxistation, där du kan ge dem hotellets adress. Kostnaden är minimal och tar en timme från Denpasar internationella flygplats. Hotellet kan också ordna så att en taxi möter dig på flygplatsen vilket brukar vara väldigt smidigt och prisvärt. Vi kommer ha en gemensam WhatsApp grupp där vi stämmer av och kan samåka för er som vill.

Ankomst och Avresa

Du kan anlända till Ananda Cottages från lunch och framåt den 8 mars. Detta är en dag för att landa och komma till ro. Sen eftermiddag ses vi för en skön, lugn yoga/meditation. Välkomstmiddagen är den 9 mars.



Vackert inredda rum i klassisk Balinesisk arkitektur och omgiven av ett överflöd av grönskande risfält.

Balkong, Telefon, Luftkonditionering, Myggnät, Dusch, Badkar, Toalett, Kaffe- och/eller tekokare, Minibar

Avresa är efter brunch den 15 mars med yoga och meditation endast på morgonen. Jag kan varmt rekommendera att spendera några dagar extra på Bali före eller efter retreatet!



*You will live a long time . . .
You will lose all of your
money . . . Don't worry you
will get it all back again ...
And you will come back to
Bali and then I will teach you
everything I know (Ketut's
prediction to Elizabeth
Gilbert in Eat Pray Love)*

BOKA NU

Maila namn samt adress till info@globalyoga.se samt hur du vill bo (*enkel rum eller om du vill dela samt namnet på den person du ev vill dela rum med*). Då får du en faktura på 6 480 kr som är bokningsavgiften. Du har då säkrat din plats.

Du får sedan en faktura med info om slutgiltig betalning som skall göras senast tre månader innan resan.

Regler och Villkor

Bokningsavgiften återbetalas ej. I händelse av avbokning 90 dagar eller mer före resan återbetalas allt utom bokningsavgiften. 89 dagar eller mindre före resan återbetalas inget men du kan överlåta den till någon annan.

WhatsApp grupp

En tid innan retreatet kommer du få inbjudan till vår gemensamma WhatsApp grupp. Här får du all info du behöver inför och under resan. Vi använder även denna grupp för att kommunicera enkelt med varandra under retreatet.

Att ta med dig:

Yogamatta
Två yoga block
Ett yogabälte

Bra att packa:

Solskydd
Solhatt
Sköna yoga kläder
Dagbok och pennor
Väckarklocka
Kamera
Ögonkudde/mask

Pass

Du måste ha ett giltigt pass för att tillåtas resa in i Indonesien. Mer detaljer om visum kommer i god tid innan retreatet.

Pengar

Saker och ting kostar fortfarande mycket mindre på Bali. Det finns bankomater överallt som tar Visa kort. Tala om för din bank och kreditkortsföretag de datum som du kommer att vara på Bali eller någon annanstans, eftersom de kan stänga av kortet som skydd mot bedrägeri om de inte vet att det är du. Asien älskar Visa eller Master Card. De flesta små butiker, restauranger och företag tar fortfarande gärna kontanter. För att se den senaste växelkursen titta här: www.xe.com

Klädsel

Rummen och hotellet är luftkonditionerade men det är varmt ute. Badkläder är en bra idé. Det finns flera pooler på hotellet med utsikt över Balis fantastiska natur. Bra sandaler är ett tips! Sköna shorts, luftiga tröjor och linne kan vara skönt. Om du besöker en helig plats bör du täcka axlar och knän (ett tips är att ha med en sarong). En regnponcho eller paraply kan vara bra att ha (båda kan köpas billigt på Bali) eftersom denna tid är Balis sommar, regnet brukar vara varmt :) Tvättservice är billig och bra så du kan packa lätt.

Mat

Retreatets egna restaurang serverar europeiska och indonesiska rätter, det går även att få rumsservice. Brunch ingår i retreatet och sedan finns det mängder av härliga restauranger/caféer runt om i Ubud, du kommer få alla inside tips!

Mer om Ananda Cottages:

Vi yogar i en öppen sal med skjutdörrar och vackert trä tak. Shalan ser ut över djungeln. Det är en av de mest otroliga och inspirerande platser att praktisera yoga på!

Prana flows where
attention goes!



Global Yoga.