Två Garudaretreat 2020 på Mallorca med Anna Lundh!

Röster från tidigare resor

"Cal Reiet – helt enkelt ett paradis! Anna är en suverän pedagog och jag hade inga problem alls att hänga med trots att jag var helt ny"

"Cal Reiet med Anna var årets absolut bästa för min kropp och själ. Helt ljuvlig mat, underbart ställe och vänlig lyx. Jag kommer åka igen, och igen!"

"Jag är så tacksam för mina dagar på vackra Cal Reiet med skicklig och ödmjuk instruktör. Jag har både vilat och tränat, ätit den mest fantastiska vegetariska mat och haft fina samtal. Jag har åkt med varje gång!"

"Att servera god mat på ett utsökt sätt är en konst. Den kan Cal Reiets personal. Inget överflöd, bara det absolut bästa. Man kan lätt dra sig undan och vila men också ingå i vänliga samtal. Perfekt kombination av träning och återhämtning. Garuda – jag älskar det!"

Novemberdagar förvandlas till ljusa stunder på Mallorca!

2020 finns två perioder att välja mellan. Vistelsen 2019 blev fullbokad inom några veckor.

Det är en lisa för själen att smyga ut i mörkret varje morgon kl 7 och börja med andningsövningar, meditation och yoga. Vi arbetar lugnt och metodiskt i minst 2 timmar. Solen hinner långsamt stiga på himlen. Därefter serveras en helt oemotståndlig brunch med frukt, grönsaker, ostar, nybakat bröd, yoghurt, granola och annat gott från ön.

Under dagen finns tid för egna aktiviteter. Utflykt till havet för att vandra eller bada. Promenera in till byn. Eller du kanske behöver lägga dig i en vilstol vid poolen, vila, läsa eller småprata.

Glöm inte boka en behandling. De kostar en slant men är väl värda att uppleva. Tiderna brukar ta slut men bokar du i förväg brukar de alltid kunna planera in alla som vill.

Vid 1630-tiden tar dagens Garudaklass vid. Vi tränar i två grupper, en lite tidigare och en lite senare, så vi har gott om utrymme. Vi börjar med lite mer intensiva övningar och mjuknar på slutet i rörelser där vi fokuserar mer på andning och avslappning. Alla, såväl nybörjare som lite mer erfarna, kan utan problem följa med.

På kvällen serveras en välsmakande vegetarisk buffé.

NÄR? Period 1, 2-6 november alternativt period 2, 6-10 november 2020. Ankomst Dag 1 från 13:00 (rummen klara kl 15 men det går bra att komma tidigare), samling 16:30 och första Garudaklassen startar 17:00. Avslut tisdag efter tidig yogaklass och frukost.

VAR? På sagolika Cal Reiet i Santanyi, öster om Palma, ca 35 min från flygplatsen, kika på www.calreiet.com, ett lyxigt boutiquehotell med underbar personal som skapar en hemtrevnad som är svår att slå.

HUR? Flyget bokar och betalar du själv. Flera brukar hyra bilar tillsammans och samordna transporten till och från flygplatsen. Annars går det lätt att ta en taxi till och från flygplatsen

PRIS? Beslutas december 2019. Kommer anges i euro men betalas i svenska kronor, SEK. Avgiften är inklusive moms. Enkelrum går bra mot tillägg och rekommenderas om du vet att du behöver extra vila eller om dina sömnvanor kan väcka andra. Anmälan är bindande. Kolla gärna din hemförsäkring så att du har en reseförsäkring som täcker ifall du skulle bli sjuk. Anmälningsavgift betalas vid anmälan bg 5469-7656. Resterande belopp betalas senast 30 september 2020.

Antalet platser är begränsat. För anmälan (tidigast från och med 15 december 2019) och frågor hör av dig till Anna Lundh, lundhanna@me.com