

Rejse- og aktivitetsplan

Yogaferie - kultur og oplevelser i Goa, Indien

21. januar – 4. februar 2024

Ankomst senest d. 21/1 hvor kurset starter.

Derfra ca. 1 time med taxa til Dunes.

Så snart du ankommer får du din hytte hvor der vil være en GoforGoa strandtaske med en flaske vand.

Når du ankommer, skal du registreres på Dunes, måske på stranden, veksle lidt lommepege osv.

Ilse vil være til stede det meste af dagen, spørgsmål kan stilles og afklares.

Generelt

Morgenyoga er fra kl. 08.00 - 9.30 Aftenyoga er fra kl. 17.00 - 18.00

Yogaplatform kan i øvrigt bruges frit uden for undervisningstider.

Vores morgenbuffet er umiddelbart efter morgen yoga, altså kl. 09.30 Vores

aftenbuffet er ca. time efter aftenyoga, altså kl. 19.00

Vi spiser sammen med udsigt over det Arabiske ocean, vi har vores egne tjenere, hygge og samlingssted, og i den skønneste solnedgang som Goa er så god til at leverer.

Samlet forløbs oversigt:

Søndag d. 21/1. Dag 1

(denne dag har særlige tider)

En udpræget landedag, sol, strand, veksle penge osv.

Du går på restauranten når du vågner og bestiller morgenmad.

Kl. 16.30-18.00 Aftenyoga og velkomst ved Ilse, Anthony og vores tjenere undervejs, information o.a.

Kl. 19.00 – Aftenbuffet

Mandag d. 22/1. Dag 2

Kl. 08 - 09.30 Morgenyoga.

Kl. 9.30 Morgenbuffet

Kl. 11.00 Ayurveda introduktion vedr. Dr. Rohit Borkar. Varer ca. 2 timer.

Konsultation fra Kl.14.00

Kl. 17 - 18 Aftenyoga.

Kl. 19.00 Aftenbuffet.

Tirsdag d. 23/1. Dag 3

Kl. 08-09.30 Morgenyoga.

Kl. 9.30 Morgenbuffet

Kl. 11.00 Evt. gåtur langs stranden til Arambol, den største nærmere by, et must.

Kl. 17 - 18 Aftenyoga

Kl. 19.00 Aftenbuffet

Onsdag d. 24/1. Dag 4

Dagen er fri – der kan være individuelle tider hos vores Ayurvediske læge Dr. Rohit Borkar, eller hos Ilse. Ellers "En go dag til egen tur - eller hvad man nu har lyst til" Evt. tur til Panjim - som er Hovedstaden i Goa. I kan besøge latinerkvarteret, se den gamle portugisiske bydel. Evt. spise på lokal restaurant. Eller se Gammel Goa. Vi kan være behjælpelige med at arrangerer turen, du betaler selv taxi.
Du sørger selv for din forplejning denne dag.

Torsdag d. 25/1. Dag 5

Kl. 08-09.30 Morgenyoga
Kl. 09.30 Morgenbuffet
Kl. 17.00 - 18.00 aftenyoga
Kl. 19.00 - Aftenbuffet.

Fredag d. 26/1. Dag 6

Kl. 08.00 - 09-30 Morgenyoga.
Kl. 09.30 Morgenbuffet
Kl. 17.00 - 18.00 Aftenyoga.
Kl. 19.00 Aftenbuffet.

Lørdag d. 27/1. Dag 7

Kl. 08.00 – 09.30 Morgenyoga.
Kl. 09.30 Morgenbuffet
Kl 14.00 Frokost buffet.
Kl. 16.30 Forslag: Saturday Night Marked. Du sørger selv for aften forplejning.
Retur ca. kl 21.00 -
mindre transportomkostning.

Søndag d. 28/1. Dag 8

Er en fridag, men vi håber alle har lyst at deltage i denne tur, der tilbyder det bedste Goa kunst vi har set.
Vi besøger den anerkendte indiske kunstner Subodh Kerkar 's Museum for kunst og Goa, MOG-Subodh vil holde et foredrag specielt for denne gruppe, altid spændende - Subodh Kerkar deltog i 2015 på Schulpture by the Sea i Aarhus. I nærheden ligger Paperboat, som er et kunsthåndværker kollektiv. Her starter vi turen. Turen varer ca. 4 timer. mindre transportomkostning. Samt 400 RB til indgangen.
Du sørger selv for forplejning.

Mandag d. 29/1. Dag 9

Kl.08.00 - 09.30 Morgenyoga.
Kl. 09.30 Morgenbuffet
KL. 17.00-18.00 Aftenyoga
KL. 19.00 Aftenbuffet

Tirsdag d. 30./1. Dag 10

Kl. 8.00 - 9.00 Morgenyoga på Stranden

Kl. 9.30 Morgenbuffet

Kl. 11.00 -13.00 Workshop med ilse: Teori og praksis – Yoga og Stress

Ingen aften yoga

Kl 19.00 Aftenbuffet

Onsdag d. 31/1. Dag 11

Kl. 08.30 -09.30 Morgenyoga.

Kl. 09.30 Morgenbuffet. Kl.17.00 - 18.00 Aftenyoga.

Kl. 19.00 Aftenbuffet.

Torsdag d. 1/2. Dag 12

Dagen er helt fri.

En god dag til egen tur – gør lige hvad du har lyst til. Egen forplejning denne dag.

Fredag d. 2/2. Dag 13

kl. 8.00 – 9.30 Morgenyoga

Kl. 9.30 Morgenbuffet.

Kl17.00 – 18.00 Aftenyoga.

Kl. 19.00 Aftenbuffet.

Lørdag d. 3/2. Dag 14

- *Vores sidste kursus dag.*

Kl. 08.00 - 09.30 Morgenyoga.

Kl. 09.30 Morgenbuffet.

Kl. 17.00 - 18.00 aftenyoga

Kl. 19.00 Aftenbuffet – farvel for denne gang

Der kan forekomme ændringer og tilføjelser til programmet.