

Tag med BodyRestart til ferieøen Lesbos

Tid og sted

Kurset afholdes i byen Molivios på den græske ø Lesbos.
Afrejse torsdag d. 5/9 - Hjemrejse d. 12/9 2019

Byen

Molivios er en charmerende perle, der emmer af atmosfære med sine hyggelige stenhuse, små butikker og gode restauranter med absolut rimelige priser.

Snævre brolagte gader snor sig fra den højtliggende middelalderborg ned til vandet med den lille havn og den lokale strand.

Lige udenfor byen findes sandstrande, fine badebugter med rullesten og varme helsebringende kilder. Et varmt kærlighedsforhold mellem de gæstfrie grækere og de mange yoga og selvudviklingskursister, som området tiltrækker, præger byen. Det gør det næsten umuligt ikke at forelske sig i Molivios, og det er da også snarere reglen end undtagelsen at folk vender tilbage år efter år. Du kan læse mere om Molivios på www.molivios.net

Plej og træn din krop på BodyRestart kombinerede kursus- og ferieophold i den idylliske by Molivos på den græske ø Lesbos.

Langt fra hverdagens vaner – omgivet af sol, hav og strand – træner vi hver morgen BodyRestart dynamiske træning. Om eftermiddagen er det den mere meditative BodyRestart afspændings træning, der er kendetegnet ved rolige, uanstrengte flows og afspænding, vi har på programmet.

Mellem disse to former for træning har du seks timers pause til afslapning og solbadning, og så er der også indlagt en hel fridag til udflugter og restitution.

Træningen

Fem dages træning i tempererede lokaler centralt placeret i byen.

Morgen 9-11: BodyRestart træning

Eftermiddag 17-19: BodyRestart afspænding

Mandag er hviledag.

Rejsen

Rejsen kan du bestille hos Spies (tlf 70 10 42 00).

Du kan vælge pakkerejse eller privat indkvartering hvor vi gerne hjælper dig med kontakt til lokale lejligheder og værelser.

Kursuspris

Prisen for kurset er kr. 3.000. Depositum på kr. 500 indbetales ved tilmelding på BodyRestart konto i Nordea:

Reg. 2730 Konto nr. 0751411006

Restbeløbet skal være indbetalt senest 4 uger før kursus start.

Tilmelding

Ring eller mail venligst med forhåndstilmeldingen inden du bestiller din rejse, da deltagerantallet er begrænset.

Husk at angive hvilken uge du ønsker at deltage.

Du kan kontakte Jannich S. Hansen på telefon: 29938099 eller mail: jannich@bodyrestart.dk for yderlige oplysninger.

Kurset gennemføres ved minimum 8 og maksimalt 18

deltagere. Deltagerantallet kendes 4 uger før kursusstart.

Turens BodyRestart trænings program

FORMIDDAG:

BodyRestart træningen

I BodyRestart træning arbejder vi på at udvikle evnen til at bruge hele det menneskelige legeme i en samlet enhed. En tilstand, hvor bevidstheden samarbejder med nervesystemet, der igen stimulerer musklerne og blodcirkulationen.

Første del starter med en grundig gennemgang af muskler og led, der er kombineret med centrering og koordinering af krop og åndedræt.

Øvelserne vil blive gentaget igen og igen, og herved opnår hver deltager centrering og koordinering af den fysiske krops livsenergi. Alle øvelser fremmer og styrker kroppens bevægeapparat og skal samtidig betragtes som opvarmning til systemets sammentrækkende og udvidende øvelser.

Under forløbet indgår også åndedrætsøvelser, koordination, reaktionsøvelser og fokusering.

Anden del består af smidighedsøvelser- og tryk akupressur, hvor du vil lære at påvirke dine begrænsninger ved indføling omkring muskelstræk og sammentrækning.

EFTERMIDDAG:

BodyRestart afspændingsøvelser

Hvor BodyRestart formiddagstræning er en meget dynamisk træningsmetode, foregår BodyRestart eftermiddagstræning i et langsomt tempo. Vi arbejder med både liggende og stående øvelser, for at rykke bevidstheden i forhold til kropsformåen, og genvinding af vores medfødte fleksibilitet.

Åndedrættet er en vigtig del af afspændingsøvelserne, og der arbejdes intenst med åndedrættet. Dette gøres for at genvinde evnen til at fornemme og lytte til kropssignaler, da disse er et barometer for hvor vi er i nuet.



UNDERVISER

Jannich Schaking Hansen er kropsterapeut, uddannet ved body-sds og underviser i BodyRestart træningsform. Han har mere end 40 års erfaring fra sportens verden og body-sds træning. Jannich har undervist siden 1977, og startede med at behandle i 1996.



- se også www.bodyrestart.dk

BODYRESTART 
KROPSTRÆNING +
AFSPÆNDING +
SOLFERIE =
VELVÆRE

