

YOGA OCH VANDRA I ALBANIEN



FAKTA OM RESAN

Upplev Albanien

– Ett gömt paradiset vid Adriatiska havet

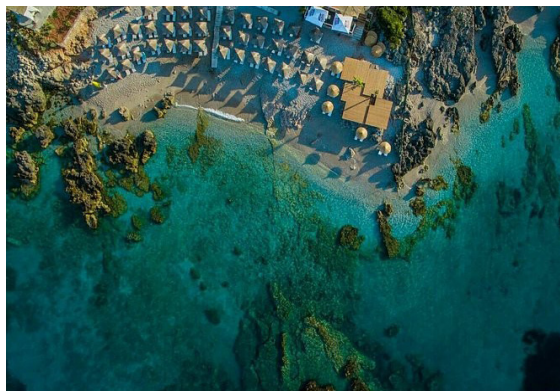
Följ med på *en unik yogaresa till Albaniens kustpärla Dhërmi*, ett orört paradiset fyllt av storslagen natur och kristallklara stränder. Resan kombinerar yoga, vandringar, inspiration, gemenskap och välmående för dig som söker en upplevelse utöver det vanliga.

Resans instruktör **Mette Geiger är yogalärare, yrkesdansare, yogamassör och hälsocoach** med många års erfarenhet som instruktör och pedagog. Hon vill dela med sig av sin kunskap och passion för kroppen, rörelse, yoga och hälsa. **“Jag hoppas få chansen att inspirera och vägleda DIG i din resa mot ökat energi, styrka och välmående.”** Denna resa passar dig som är intresserad av yoga, hälsa, natur och kultur! En fördel om du har praktiserat yoga förut men absolut inte ett krav. Vi gör både lugna och tuffare yogaformer och fokuserar på utvecklande och inspirerande upplevelser både på och av mattan.

Utöver Mettes träning får du chansen att utforska Albaniens fascinerande landskap genom spännande utflykter. Landet bjuder på enastående naturskönhet, rik kulturhistoria och fantastisk mat. Under resan väntar flera inspirerande vandringar med en lokal guide i natursköna omgivningar, där du får uppleva allt från majestätiska berg till vidsträckta kuststräckor.

Vi bor på det exklusiva Spa Hotel Splendor, som ligger vid havet. Hotellet erbjuder en harmonisk miljö och förstklassig komfort, perfekt för att koppla av efter dagens aktiviteter. Med sitt kristallklara vatten och den mjuka, vita sanden är Dhërmi en idyllisk plats för avkoppling, sol och bad.

Välkommen att följa med oss på en oförglömlig resa där hälsa, gemenskap och äventyr står i fokus!



PRIS: 18 450 KR
RESLÄNGD: 8 DAGAR
AVRESA: 15 SEP 2025

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda-Tirana t/r
- Incheckat bagage på flyget
- Alla transfers på plats
- Del i dubbelrum på 5 stjärniga hotell
- 7 Frukost på hotellet
- 3 Lunch inkl. 1 glas vin/öl/läsk & vatten
- 5 Middag inkl. 1 glas vin/öl/läsk & vatten
- Träningsinstruktör
- Flera träningspass enligt program
- Interaktiva workshops
- Vandring Jale - Gjipe
- Vandring Caesars vandringsled
- Vandringarna med lokal guide
- Promenad till byn Dhërmi
- Aktiviteter och gemenskap

TILLÄGG

Enkelrum pris 2400 kr

HOTELL

Spa Hotel Splendor i Dhërmi
www.hotelsplendor.al

FLYG MED RAYAN AIR

15/9: Arlanda - Tirana 13:45-16:55

22/9: Tirana - Arlanda 17:20-20:25

Med reservation för ändringar utom vår kontroll.

ANMÄLAN

Anmäl dig till resans yogainstruktör Mette eller direkt via researrangören på:
www.inspirationsresor.se

Denna är en gruppresa för 10-20 personer.

Anmälningsavgift (2500kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit bekräftelsen. Slutbetalning 60 dagar före avresa.

Resans arrangör är **Inspiration event & resor** som ställer lagstadgad resegaranti hos Kammarkollegiet samt är medlem i SRF – Svenska Resebranchföreningen.

PROGRAM PÅ VÅR RESA

DAG 1: ALBANIEN & DHËRMI

Vårt äventyr börjar med avresa från Arlanda och direktflyg till Tirana. Vid ankomst väntar en buss som tar oss på en cirka tre timmar lång resa söderut till den vackra kuststaden Dhërmi. Under vägen stannar vi för att njuta av en gemensam middag innan vi fortsätter mot vårt hotell. Väl framme sent på kvällen checkar vi in på Hotel Splendor – där en skön sömn och en god natts sömn väntar efter resan. (Middag)

DAG 2: MÅ BRA

Efter en skön sovmorgon och god frukost startar vi dagen med en inspirerande workshop tillsammans med Mette, följt av ett uppfriskande förmiddagsspass. På eftermiddagen väntar ett lite mer fysiskt träningspass som får pulsen att stiga. Resten av dagen är fri för att utforska Dhërmis vackra omgivningar, ta ett dopp i havet eller bara koppla av vid hotellet. På kvällen samlas vi igen för en gemensam middag och delar dagens upplevelser. (Frukost, Workshop, 2st Träning, Middag)

DAG 3: VANDRING

Idag väntar en spektakulär vandring med vår lokala guide! Vi promenerar från Dhërmi till Gjipe-kanjonen och fortsätter sedan vandringen till Folie Marina i Jale (totalt cirka 14 km). Väl framme tar vi en buss till byn Himarë, där vi äter en gemensam lunch på Restaurang Elëa, som erbjuder modern medelhavsmat och fantastisk utsikt. Tillbaka på hotellet gör vi ett mjukgörande vinyasa-pass och kanske tar ett uppfriskande dopp i havet. Middagen äts på egen hand denna kväll. (Frukost, Vandring och Lunch, Yoga)

DAG 4: ÅTERHÄMTNING

Vi startar dagen med ett morgonpass följt av frukost. Dagen är sedan fri för vila eller egna aktiviteter. Innan

middagen samlas vi för ytterligare en träning, ett ashtanga-pass, och sedan njuter vi av middagen tillsammans. (Frukost, 2st Träning, Middag)

DAG 5: BYN DHËRMI

Vi inleder dagen med ett morgonpass följt av frukost innan vi ger oss iväg på en promenad till byn Dhërmi. Under förmiddagen går vi tillsammans längs "Mill's Trail," som löper mellan byn och stranden i Dhërmi. Stigen kallas "Kvarnstigen" eftersom den är kantad av gamla kvarnar, som en gång drevs av vattnet från Potami-källan. Idag står bara de övergivna byggnaderna kvar, långsamt återerövrade av naturen, täckta av buskar och löv. Vi når till slut den charmiga byn Dhërmi – och kanske tar vi oss hela vägen upp för bergssidan till det gamla St. Mary's Monastery (Manastiri Shën Mërisë) för en fantastisk utsiktspunkt. Därefter har vi egen tid att strosa runt i den gamla byn innan vi tar stigen tillbaka ner mot havet. På kvällen äter vi middag tillsammans på en restaurang. (Yoga, Frukost, Promenad, Middag)

DAG 6: VANDRING

Dagen inleds med frukost innan vi beger oss med bussen mot Llogarapasset för att vandra längs den historiska Caesars vandringsled (cirka 13 km). Det sägs att Gaius Julius Caesar landsteg med sina trupper 48 f.Kr. under slaget mot Pompejus. Den exakta platsen för hans landstigning är omtvistad, men den spektakulära utsikten över Vlorë från passet är minst sagt "kejserlig." Efter vandringen njuter vi av en gemensam lunch vid havet innan vi tar bussen tillbaka till hotellet. Middag äter vi på egen hand denna kväll. (Frukost, Vandring och Lunch)

DAG 7: SISTA DAGEN

Vår sista dag i Dhërmi inleds med ett morgonpass som ger oss ny

energi. Resten av dagen ägnar vi åt att njuta av den fantastiska platsen och skapa minnen som stannar kvar. På eftermiddagen deltar vi i en pranayama- och meditation-workshop som ger oss tid för reflektion och inre lugn. Kvällen avslutas med en gemensam middag, där vi får möjlighet att fira och ta tillvara på våra sista stunder tillsammans innan resan når sitt slut. (Frukost, Yoga, Workshop, Middag)

DAG 8: HEMRESA

Efter frukost och ett sista träningspass finns det kanske tid för ett uppfriskande dopp i havet innan vi checkar ut från hotellet. Därefter väntar bussen som tar oss till flygplatsen för hemresa – fyllda av energi, glädje och minnen från en oförglömlig resa. (Frukost)

YOGA MED METTE

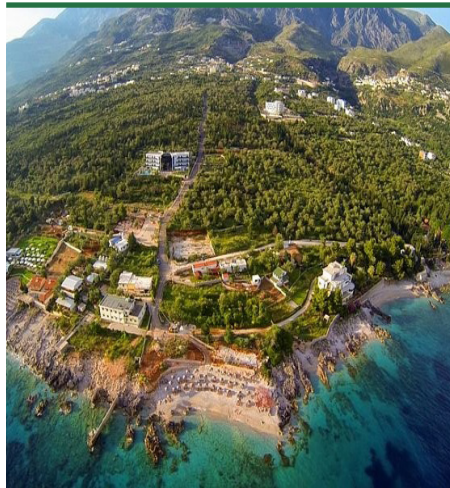
Under denna resa får du delta på Mettes olika pass och workshops:

- Vinyasa
- Pranayama (Andningsteknik)
- Asanasträning/-teknik
- Meditation
- Yoganidra (aktiv vila)
- Ashtanga
- Yin

Dag 2 och dag 4 kan du även passa på att boka en yogamassage eller personlig träning med Mette (mot extra avgift, mer information och bokning sker på plats med Mette).



Mette Greiger, mer info:
geigerfischer@icloud.com



DHËRMI: SPA HOTEL SPLENDOR

Hotel Splendor ligger i den vackra kuststaden Dhërmi och erbjuder lyxigt boende nära havet. Hotellet har moderna rum med alla bekvämligheter som behövs för en avkopplande vistelse. Gäster kan njuta av en utomhuspool, ett välutrustat litet gym och tillgång till en privat strand. Hotellets restaurang serverar både lokala och internationella rätter, och den närliggande naturen bjuder på fantastiska möjligheter för utflykter och avkoppling.

