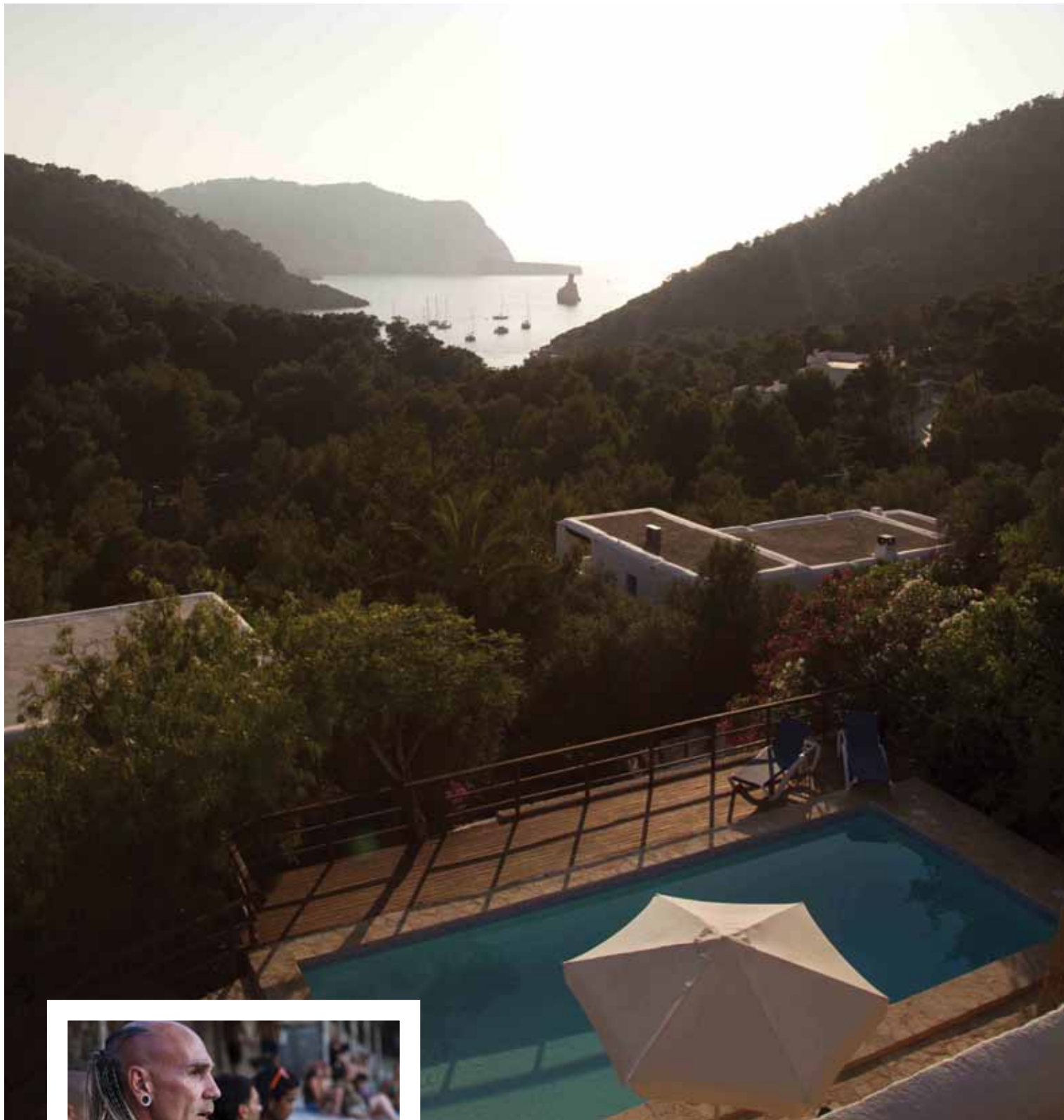




# YOGA PÅ IBIZA

På en liten øy i Middelhavet, mest kjent for sitt natt- og strandliv, finner vi en ekte oase for kropp og sjel.  
Her trykkes pauseknappen inn, og fokuset flyttes langt vekk fra hverdag og stress.

TEKST: RED. FOTO: JULIE KRISTOFFERSEN



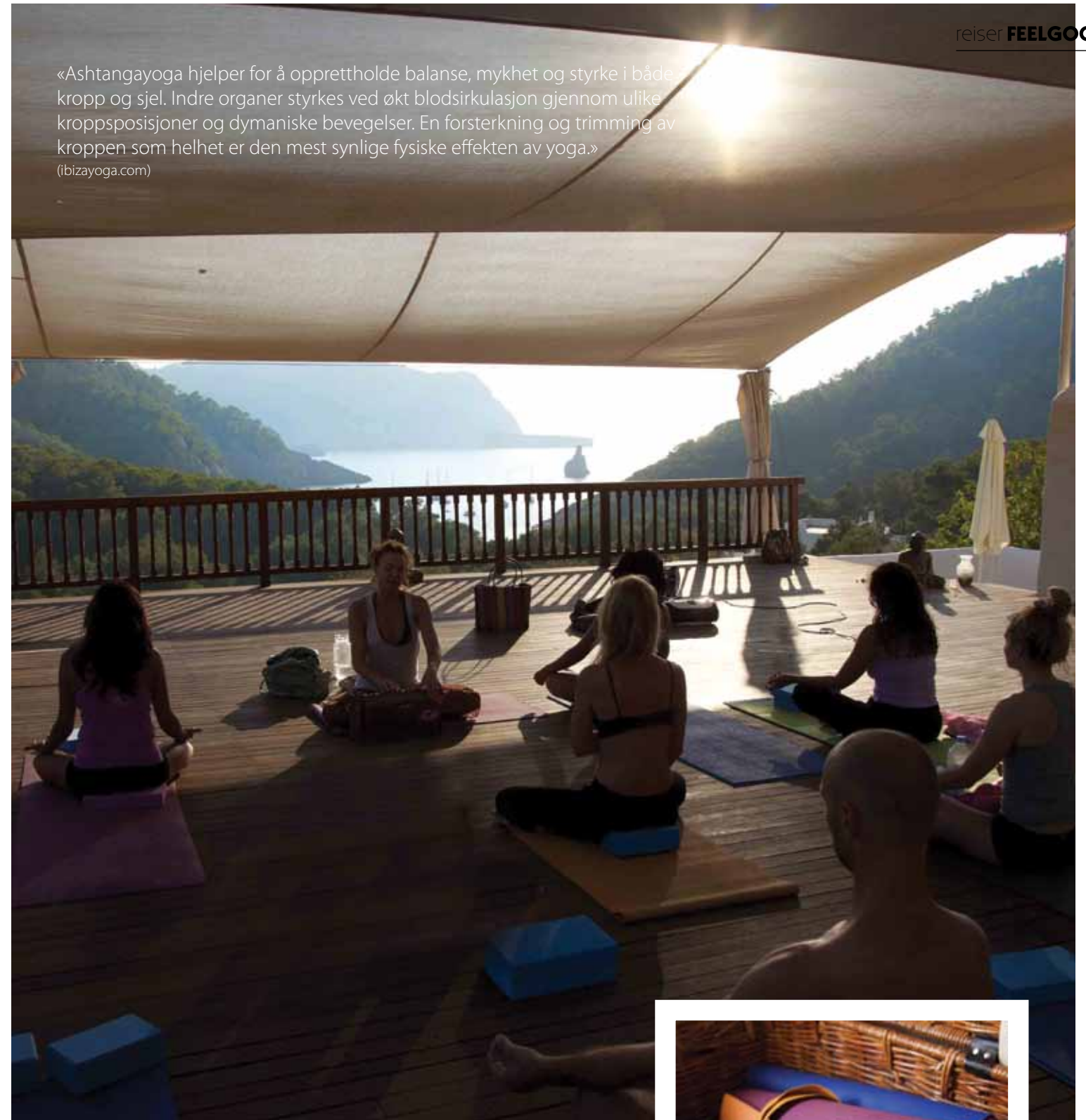
#### Yoga og bongo-trommer

Ibiza Yoga holder til nord på øya, i den vakre Benirrasbukta. Stedet som har blitt kalt «det perfekte gjemmestedet» troner høyt i terrenget, og er et sted med natur, lys og kjærlighet i fokus. Det finnes tre boenheter; Villa Palma, Villa Roca og Pagoda Garden.

Benirrasbukta er spesielt kjent for sin åndelige tiltrekningskraft og de fargerike bongotromme-seansene som øyas hippier deltar i hver søndagskveld.

>>

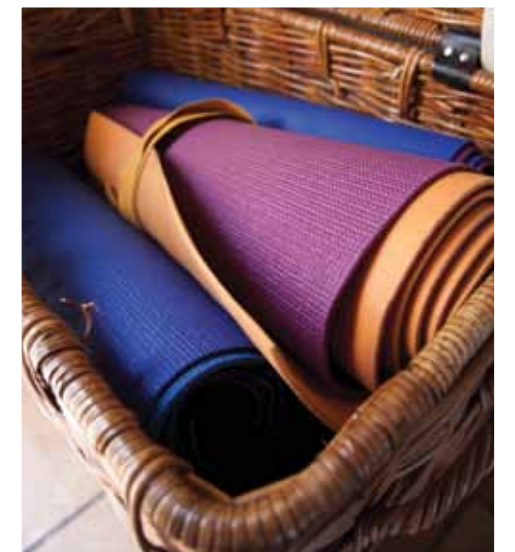
«Ashtangayoga hjelper for å opprettholde balanse, mykhet og styrke i både kropp og sjel. Indre organer styrkes ved økt blodsirkulasjon gjennom ulike kroppsposisjoner og dymaniske bevegelser. En forsterkning og trimming av kroppen som helhet er den mest synlige fysiske effekten av yoga.»  
(bizayoga.com)



#### Ashtangayoga

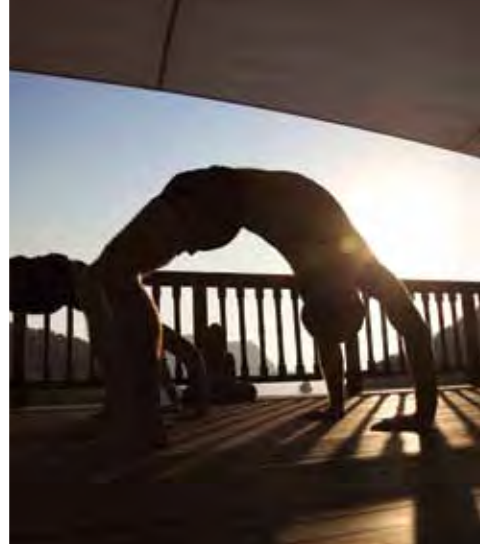
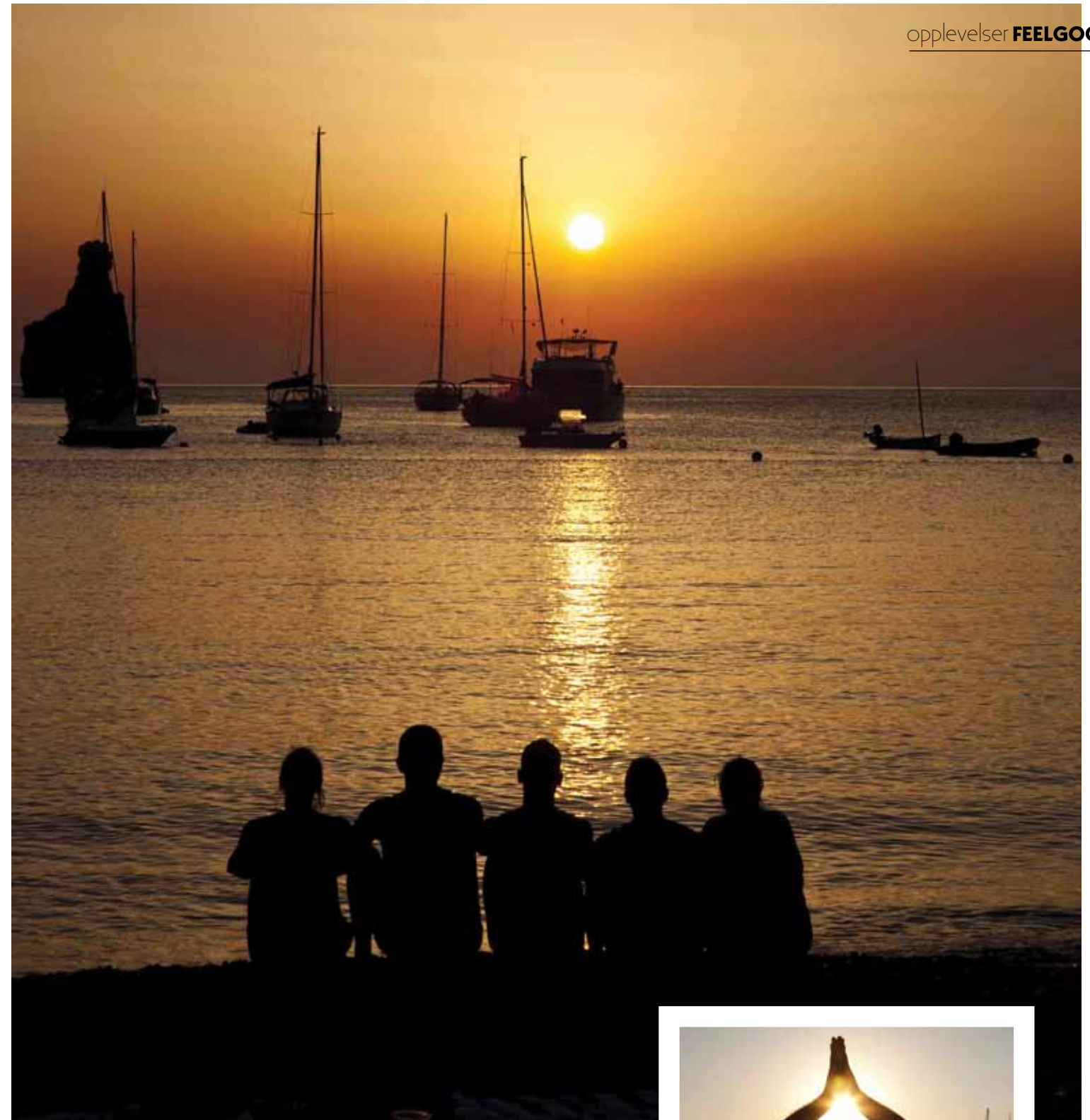
På den store terrassen praktiseres det tre timer yoga hver dag, både for nybegynnere og viderekomne. Det er Ashtangayoga som i hovedsak utøves her, gjennom et system som inneholder en oppbygning over tre nivåer.

>>



Hva vil yoga gjøre for meg?

1. Fokusere deg mentalt og heve bevisstheten din
2. Skape en varig tilstand av velvære og ro
3. Redusere stressnivået
4. Brenne kalorier
5. Forbedre hjerte- og karsystemet
6. Øke din «core» styrke
7. Forbedre smidighet i ledd og bredden av bevegelser  
(bizayoga.com)



- Primærnivået detoxer og retter opp/strekker ut kroppen
- Det viderekomne nivået rengjør nervesystemet gjennom å åpne energikanalene i kroppen
- Det avanserte nivået integrerer styrken og elegansen i de foregående nivåene

>>

**Den mystiske Buddhasteinen**

Den vakre utsikten og følelsen av å befinne seg midt i naturen er med på å gjøre dette til en sanselig komplett opplevelse.

Og langt der nede, stolt regjerende midt uti bukta, sitter en stein, treffelig nok formet av naturen til å minne om en stor Buddha...

