



GREKLAND RETHYMNON, KRETA

Den lilla byn Rethymnon har ett eget yoga-center där den kända yogaläraren Kristina Karitinou Ireland undervisar. Här kan man antingen beställa ett färdigt paket med boende, mat och yoga eller ordna en egen retreat. En sista-minuten-resa till Rethymno är ett smidigt alternativ, härifrån kan man promenera till studion för sin dagliga yoga-träning. Förutom romantisk stadsomgivning finns här en större strand och små vikar.

Yogastil: Ashtanga Vinyasa Yoga.

För vem: För dig som antingen vill utvecklas i din ashtangaträning eller som vill ha en semester med yoga som en extra krydda.

Lärare: Kristina eller hennes assistent.

Hur: Väljer du ett färdigt paket får du bo i närheten av studion i en egen lägenhet med kök. För dig som inte vill bo på anläggningen finns många andra ställen att välja på, speciellt under lågsäsong.

När: Året runt.

Pris: Från 5 000 kr för en vecka inklusive kost och logi (flyg tillkommer). Sista-minuten-priser från 1 800 kr för flyg och boende för en vecka. Om du väljer att göra din egen retreat och gå till studion för att yoga betalar du 15 euro per klass.

Info: www.astanga.gr



AGIOS PAVLOS, KRETA

Utmana dig själv och prova olika yogastilar. I byn Agios Pavlos på Kretas svåråtkomliga sydkust ligger detta fina yogaretreat. De

erbjuder kurser med betoning på olika yogastilar, pranayama (andningsövningar) och meditation. Här har man omsorg om detaljerna, den vegetariska maten tillagas av toppkockar. Har man inte råd att bo på själva stället kan man hyra in sig på den lokala tavernan i byn och promenera till de dagliga yogaklasserna.

Yogastil: Ashtanga Vinyasa Yoga.

För vem: För dig som vill fördjupa din yogapraktik, komma bort och slappna av totalt på en vacker plats med endast yoga, strand, vind och vatten som stimulans.

Lärare: Pierre som talar svenska och Radha är de fasta lärarna här. Ibland hyr andra lärare in sig.

Hur: Man bor i enkla rum som man delar med en eller två andra elever. För singelrum gäller högre pris. Vegetarisk mat serveras.

När: Maj–november.

Pris: Från cirka 3 000 kr för en vecka med helpension. Flyg tillkommer.

Info: www.yogaplus.co.uk



SPANIEN ANDALUSIEN

Semester för alla sinnen i det vilda Andalusien. Här erbjuds yoga vid en vattenkälla i en vacker och oexploaterad del av Spanien. Yogaretreatet ligger i en grön dal omgivet av apelsinplanteringar i naturreservatet Sierra de las Nieves. Genom centret rinner rent källvatten som ger möjlighet till uppfrysande bad i poolen som är omgiven av en blomstrand trädgård. Swimmingpoolen är organiskt formad och små grottor i bergssidan ger möjlighet till avskild meditation och avkoppling.

Yogastil: Flera olika plus detoxprogram.

För vem: Både för nybörjare och erfarna yogisar som vill utöva skön yoga och meditation i en fantastisk miljö.

Lärare: Världsberömda brittiska yogalärare kommer ofta hit men stället har även en fast lärare året om.

Hur: Du bor i individuellt inredda och bekväma dubbelrum med eget badrum och egen balkong. Vegetariska måltider serveras i restaurangen eller på den närliggande solterrassen. Dagliga yoga- och meditationsövningar.

När: Retreater året runt.

Pris: Cirka 10 000 för en vecka all-inclusive. Flyg tillkommer.

Info: www.kaliyoga.com



IBIZA

Yoga i solnedgången tillsammans med kända yogisar. Yoga har många kända anhängare världen över. Flera av celebriteterna som håller sig i form med hjälp av yoga tillbringar stor del av sin tid på Ibiza, vilket har gjort att den ena hippa yogastudion efter den andra har öppnat på denna karga vitkalkade partyö. En av de mest prisvärda är IbizaYoga i byn Benirras som är känd för de makalösa solnedgångarna. Här kör man olika typer av yoga i en pittoresk omgivning.

Yogastil: Alla stilar.

För vem: För alla som vill ha yoga i en vacker omgivning. Bra för totala nybörjare och mer avancerade yogis.

Lärare: Både fasta yogainstruktörer och inhyrda lärare. Den kända Londonbaserade Vinyasaläraren Dina Cohen har till exempel kurs här i september 2012.

Hur: Från billiga tält till dyrare privata villor.

När: Från april till november.

Pris: Beroende på lärare. Prisexempel: Från cirka 2 500 kr för en vecka inklusive två måltider och yoga en gång om dagen. Flyg tillkommer (Ryanair har billiga flyg till Ibiza).

Info: www.ibizayoga.com