

LA GOMERA, SPANIEN



**NIA, YINYOGA
PILATES PÅ LA
GOMERA
(TENERIFFA)
SPANIEN**

**Vår frukost och
lunch plats!**

Finca El Cabrito var tidigare en bananplantage och den gamla, stora bananhallen vid havet är ombyggd till kursrum, matsal, kök, utställnings- rum, videorum, bibliotek, bar m.m

El Cabrito ligger i en 300 hektar stor bukt som öppnar sig upp mot havet och har en 600 meter lång naturstrand med grå vulkansand och runda stenar. Bäst är att bada med badskor men det går också utan.

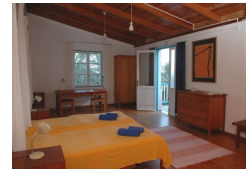
I november, december är vattentemperaturen. ca. 25-20 °C. El Cabritos bukt ligger mellan höga berg och en lång ravin . Det speciella med El Cabrito är att det inte finns någon bilväg dit – inget oväsen, ingen trafik, bara fåglar, vinden, och vågorna från Atlanten. En fantastisk plats att „bara vara“ på, att slappna av och att fokusera på väsentligheter. El Cabrito har egna båtar som längs med kusten tar dig till huvudstaden San Sebastian på 10-15 minuter. Dessa båtar brukar gå 6 ggr. om dagen.

Klimat:

El Cabrito ligger på sydsidan av La Gomera och har därför „svenskt, skönt sommarväder“ året om, under vinter inte kallare än 18°C och under sommaren 30°C. I allmänhet med en lätt sommarbris. Man kan bada hela året.

Boende :

Boende i olika hus (bungalows), en stor del byggda för ca. 100 år sedan, alla renoverade med naturmaterial, ligger på den terrasserade sluttningen bakom huvudbyggnaden som ligger vid havet med matsal, terrasser, kursrum, bibliotek, bar m.m.



Kök och mat:

Man äter alla måltider ute nästan hela året. Frukost och lunch (i november och december!) äts oftast under palmerna nere vid havet – underbart! 3 ggr. om dagen serveras en buffe med färska produkter, större delen är ekologiska och odlas på plantagen i El Cabrito. Där växer bl.a. apelsiner, citroner, bananer, mangos, papayas, marakujas, dadlar och många olika grönsaker. Frukten erbjuds för gästerna hela dagen och ingår i helpensions priset. Alla marmelader och sylter + mango, banan och papayasaft tillverkas uteslutande av frukterna i El Cabrito.



Kött och nyfångad fisk serveras också och dessutom helt vegetariska måltider (bör förbeställas) Av egna getter kommer den hemtillverkade getosten + yoghurten.



Fritidsaktiviteter :

I San Sebastian är det marknad 2 ggr. i veckan, du kan vandra dit ca. 2,5 timmar och ta båten tillbaka. Du kan göra olika vandringar direkt ifrån fincan. På kvällarna finns det en liten, trevlig bar för oss gäster på anläggningen.



La Gomera är en fantastisk vandringsö. Flera vandringar görs med en guide. Mest känt är lagerblad och jungskogen uppe på toppen, här är det oftast dimmigt och kallt, därför är allt så grönskande där men det finns massor av andra fina vandringsleder över hela ön och i värmen. Under veckan erbjuds en dagsutflykt med vandring anpassad efter vad gruppen önskar och kan delta i. Den är helt frivillig att delta i.

Bokning

Pris från 85€/dygn inkl. Helpension. Prislista på www.elcabrito.es

El Cabrito Tel.: 0034/922/141614,
Fax: 0034/922/871234 Email: cabrito@arrakis.es

Kurs inkl. organisation: 290€ för ca. 3 timmar kurs om dagen i 5 dagar. En dag mitt i veckan är ledig för utflykter m.m.

Nia, pilates och yoga är i allmänhet på eftermiddagen när badstranden ligger i skuggan .

Under veckan erbjuds extra på förmiddagarna yoga och plantagetur. Olika behandlingar och massage kan du också prova på.

Flyg ifrån Sverige enklast och billigast över fritidsresor eller Norwegian, Ryanair? (oftast söndag-söndag) Kontakta gärna mig ang. flyg

VAD ÄR NIA?

Det är fitness med livsglädje och svett

det är kraftfullt som kampsport
det flyter mjukt som tai chi
det är rytmiskt och livligt som dans
det centrerar och tänjer som yoga
det ger dig kraft, flexibilitet,
rörlighet och balans
det gör dig lycklig och avslappnad
det ger dig fysisk, mental och emotionell fitness
det stärker hela din kropp och själ
det ger dig självförtroende och det gör dig glad!
Nia passar alla individer som tycker om att röra på sig - oavsett ålder, kön och erfarenhet
Nia är som en skön massage inifrån!



VAD ÄR YIN YOGA?

Det är en mjuk form av yoga där du håller stretchen länge så att bindväven/fascian kan tänja ut sig.



VAD ÄR PILATES?

Pilates är en mjuk träningsmetod med inspiration från bl.a. yoga och gymnastik. Du tränar framför allt **mage och rygg** i kombination med andning, samtidigt som du stärker och bli medveten om din bäckenbotten. Pilatesövningarna görs på golvet på matta eller stående du gör övningarna i ditt eget tempo och på din egen nivå. Varje rörelse görs koncentrerat, kontrollerat, flytande och med motsvarande andning. Pilates en metod som ger din kropp mer styrka, flexibilitet, balans och rörelseförmåga oberoende av ålder och fysisk kondition. På ett skonsamt sätt förbättrar du din kroppshållning, koordination, andning, koncentration och uthållighet.



Ulrika Eiworth

Första Nia instruktören i Sydtyskland
Cert. Nia Black Belt-Teacher, yinyoga, fascia och Pilatesinstruktör

- * Pedagogik m.m. på Göteborgs och Heidelbergs universitet
- * Olika sportutbildningar på Heidelbergs universitet, Karlsruhe sportskola m.m.
- * 1998-2019 Nia White Belt-Black Belt utbildningar i Hamburg och Portland, USA
- * 2003-2016 yoga utbildningar
- * 2015 fascia utbildningar
- * 2001-2018 organisation av Nia utbildningen i södra Tyskland för Debbie och Carlos Rosas och för Ann Christiansen
- * Nia, pilates, fascia och yoga instruktör i olika gym, anläggningar, conventions och hotell i Tyskland, Sverige, Spanien, Frankrike, Italien och Grekland

Adress: Am Henschelberg 8/1, D-74821 Mosbach
Tel: +49(0)6261-6742474, Mob: +49-171/4147567

Ulrika@nia-online.de

Hitta allt om Nia, instruktörer, utbildningar, musik, NiaTV m.m.

www.nianow.com

Nia utbildning, alla steg, i Europa

www.anniann.com

Bra kläder för Nia, yoga och pilates

www.nipala.de

Välkommen till

www.nia-online.de



Pilates Yin Yoga Fascia Wellness...



La Gomera/Teneriffa 2023

www.elcabrito.es

18.11 – 25.11 2 platser kvar!

www-nia-online.de