



Yogaresa till Zanzibar hösten 2024

Yoga och lärare:

Varje morgon kommer att inledas med yoga. Yogan vi utövar är Ashtangayoga, som är en dynamisk och flödande yogaform. Det är en praktik som passar alla och kan anpassas efter vart du befinner dig just nu. Vi kommer att ha både mysore och ledd klass varje morgon, så att du kan välja vilken klass som passar dig bäst. Är du osäker så hjälper jag dig att välja den klassen som passar bäst.

Utöver morgonklasserna kommer vi även att ses 5 eftermiddagar för att utforska andra aspekter av yogapraktiken. Vi kommer att utöva yinyoga, en lugnare och mer avslappnad form. Vi kommer att utforska delar av yogafilosofi, pranayama (andningsövningar) och meditation för att få en helhetsupplevelse.

Yogan leds av mig, Sonja Lindh Masajada. Kort om mig:

Yoga för mig är en fysisk och mental träning och jag kan inte tänka mig att vara utan det. Det som började som en fysisk träning någon gång i veckan, där jag hade en förhoppning om att bli lite mindre stel, har övergått till ett sätt att leva. Yoga är inte bara den fysiska rörelsen utan så mycket mer.

Jag har undervisat sedan 2005 och driver även Yoga studion Yoga By. Jag är varje dag tacksam över att jag har möjlighet att dela med mig av det jag älskar. Jag höll min första yogaresa till Zanzibar 2018 och kommer tillbaka till denna magiska plats om och om igen.

Program och schema:

Preliminärt schema (kan komma att ändras på grund av lokala omständigheter eller gruppens önskemål):

6.00-7.45 Mysore

8.00-9.15 Ledd Ashtanga

8.00-10.00 Frukost och därefter fri tid

16.30-18.30 Yoga (fem eftermiddagar)

19.30 Middag

Vi kommer att ha tid för några olika utflykter för de som är intresserade. Vi kan bla åka till den närliggande byn och besöka skolan, göra en halvdags snorkelutflykt, åka till naturreservatet, Vid intresse brukar vi även kunna åka till Stonetown och besöka Prison Island. Du kan välja att göra utflykter tillsammans med gruppen eller självklart även på egen hand.

Boende och mat:

Vi bor i deluxe rum på fantastiska [Breezes Beach Club & Spa](#) Detta är ett vackert, smakfullt inrett hotell med avkopplande atmosfär och personlig service. Hotellet ligger längs stranden vid Zanzibars sydöstra kust. Hotellet är byggt i traditionell Zanzibar-stil bestående av flera små byggnader utspridda i en grönskande trädgård. I alla rum finns luftkonditionering, terrass, kassafack, vattenkokare samt te och kaffe, hårtork, dusch och toalett.

Du kan koppla av i en solstol i skuggan under en palm eller vid poolen. I hotellets huvudrestaurang serveras utsöka måltider från buffé eller meny. I resan ingår halvpension, dvs frukostbuffe samt middag. På hotellet finns också flera andra inbjudande à la carte-restauranger med olika inriktningar, där man kan äta sin lunch.



Strand och pool:

Stränderna på Zanzibar är breathtaking. Det är vita, fina sandstränder med klart och varmt vatten. Utanför hotellet ligger en korallbotten och vi pga de dagliga skiftningarna mellan hög och lågvatten kan man ge sig ut på korallvandringar och utforska havsbotten och dess djurliv (helst tillsammans med en lokal guide)

För dig som hels vill ligga på en solstol kan du göra det både på stranden eller vid poolen.



Klimat:

Klimatet i oktober/november ligger på runt 30 grader dagtid och sjunker några grader till ca 26-27 på kvällen och natten. Ibland kan det komma några droppar regn men de går oftast över efter några minuter. Vattentemperaturen ligger runt 26 -28 grader.





Resefakta:

Datum:

Retreatstart 30/10 retreatslut 7/11

Ingår i resan

- Boende 8 nätter
- Frukost och middag varje dag
- Alla yogaklasser (7 morgnar, 5 eftermiddagar)
- Transfer

Ingår ej i resan:

- Flyg
- Luncher och dryck
- Andra utflykter och aktiviteter
- Visum

Flyg: Denna resa görs i samarbete med en resebyrå får du självklart hjälp med att boka ditt flyg så att du får en så smidig upplevelse som möjligt. Flyfpriserna varierar beroende på

vilket bolag du väljer att resa med samt när du bokar. Du kan självklart även välja att ordna eget med eget flyg,

Wifi: Ja, finns på hela hotellet

Pool: ja, öppen dagligen 7.00-19.00

Spa: Ja, det prisbelönta Frangipani Spa

Övriga aktiviteter: Dykcenter, snorkling, tennisbana, padel, biljard

Yogautrustning: medtag egen matta och eventuella hjälpmedel

Specialkost: Inga problem att få specialkost i de flesta fall, informera gärna om detta vid bokning

Valuta: Tanzanian Shilling eller Dollar. Betalning på hotellet sker med kort.

El: meddtag adapter för 240V

Skatter och avgifter: Myndigheterna har infört en infrastrukturskatt på övernattningar i Zanzibar. På samtliga hotell och lägenhetshotell tas det ut en extra skatt. Skatten betalas direkt till hotellet vid utcheckning.

Dricks: Uppskattas alltid, och det är personalen väl värda

Priser:

För 8 nätter:

Inklusive allt ovan 21.100 per person i del i dubbelrum

Enkelrumstillägg 4500:-

För medföljande "ickeyogi" är priset 19.100:-

Är du intresserad av att åka på safari i samband med din Afrikaresa? Inga problem, vår resebyrå [African Safari Company](#) är experter på just safari och har lång erfarenhet av just detta, och hjälper dig att skraddarsy din drömsesa.