

Yoga-Pilates Special (BME gym) & Væk dine sanser i Alonnisos' natur

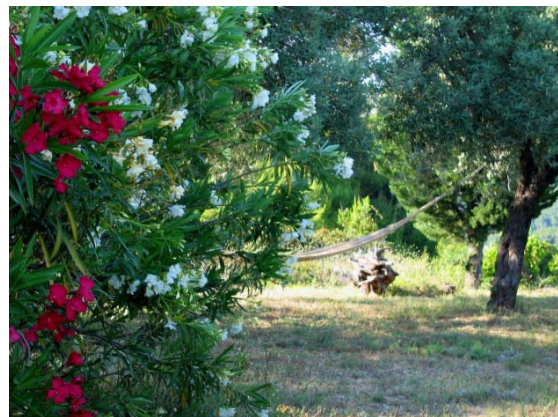


Udsigt fra kursusstedet

Hvor afholdes kurset?

BME gymnastikken foregår i en skyggefuld olivenlund med tilhørende hus og terrasse beliggende med en fantastisk udsigt over havet og fiskerlejet Votsi. Stedet er let tilgængeligt til fods fra Votsi.

Om eftermiddagene er vi ude i duftende pinjeskov med fantastiske udsigtspunkter, på stranden, på taverna, oppe i den gamle landsby og på kursusstedet.



Her afholdes kurset

Kursus program

Hver dag udfører vi hele gymnastikprogrammet men fokuserer på bestemte øvelser.

Onsdag:

Formiddag: BME gym, vi fokuserer på grounding.

Eftermiddag: Vi vandrer gennem tæt pinjeskov ud til nogle små kapper, der ligger ved en smuk klippeafgrund med fantastisk udsigt over havet. Her sidder vi en ½ times tid og udfører under min vejledning en grounding-øvelse og er generelt opmærksomme på alle de dufte, vi er omgivet af.

Vandreturen er cirka en time hver vej ad smukke stier og jordveje gennem duftende pinjeskov.



Ag. Anargiri, vores destination den første dag

Torsdag:

Formiddag: BME gym, vi fokuserer på flow.

Eftermiddag: Vi besøger en nærværdiggende strand og udfører under min vejledning en flow-øvelse i vandet.

Derefter går vi på taverna og styrker vores smagssans 😊

Fredag:

Formiddag: BME gym, vi fokuserer på styrke.

Eftermiddag: Vi mødes på kursusstedet igen og øver os i at se vores omgivelser på en ny måde. Vi tegner og maler en stor gul blomst under min vejledning.



Stranden og den gamle landsby. Der er bare smukt på denne ø

Lørdag:

Formiddag: BME gym, vi fokuserer på dans, puls og åndedræt.

Eftermiddag: Vi mødes på kursusstedet, og vandrer herfra ad panorama-stier op til den gamle landsby, Palia Alonnisos. På vejen holder vi pause ved et lille kapel med udsigt over havet til begge sider. Her taler vi om dagens emne, og bagefter fortsætter vi op til landsbyen, som ligger ganske tæt på.

Vi besøger mit galleri, og derefter slutter dagens program. Der er mange cafeer og tavernaer i landsbyen, hvis I vil blive om aftenen.

Der går bus ned til Patitiri/Votsi hver time.

Søndag:

Formiddag: BME gym, vi fokuserer på stræk og lytter til vores krop.

Eftermiddag: Vi mødes på kursusstedet og taler og lytter, både til hvad de andre siger, og hvad vi selv siger.

Mandag:

Formiddag: BME gym, vi fokuserer på afspænding og meditations visualisering.

Morgenprogrammet er forlænget og vi runder af.

Hvem kan deltage?

Alle der er almindeligt fungerende kan deltage, men det skal nævnes, at terrænet på Alonnisos er ujævnt og bakket.

BME gym kræver kun, at man kan lide at lave gymnastik.

Maksimum 10 deltagere

Medbring på kurset

BME gym: Letsiddende gamacher, T-shirt og evt. frottesokker. Jeg har måtter til jer.

Vandre- og svømmetur: Vandresko eller sandaler, en solhat, solcreme og en lille rygsæk til vand og badetøj.

Lidt om din underviser, Bente Keller

Jeg er uddannet på Københavns Universitet i Idræt, og i hele mit liv har gymnastik og træning spillet en stor rolle. Som datter af gymnastik-pædagog Jørgen Keller (Jacoformskoen), er jeg blevet påvirket fra en ung alder i gymnastisk retning med fokus på sund levevis og nytænkning.

Da jeg flyttede til Alonnisos, startede det med hiking, fordi jeg var meget inspireret af det smukke landskab. Senere i 2008 begyndte jeg også at undervise i Pilates/bevægeligheds gymnastik i den lokale gymnastikforening. Jeg har løbende udviklet mit program til det, jeg nu kalder BME gym, og på dette kursus forbinder jeg det med Alonnisos fantastiske landskab, da vi bruger øen til vores eftermiddags sessioner. Du kan læse mere om min baggrund i menuen *Om Bente*.

Mere om BME gym.

- Body Mind Empowerment gymnastik er baseret på forskellige vestlige og østlige principper indenfor sund kropstræning såsom yoga, pilates, svensk gymnastik og bækkenbundstræning. Formålet er at forbedre dit kredsløb, smøre dine led, styrke og smidiggøre dine muskler og nyde at bruge kroppen til musik.
- Øvelserne er tilpasset kroppens chakra med det formål at styrke og afbalancere din energi. Vi laver f.eks mange grounding øvelser til at starte med for at styrke rodchakraet, og derefter arbejder vi os op gennem de øvrige chakras. Tilstedeværelsen af disse chakras er videnskabeligt bevist på lige fod med andre fysiologiske systemer i vores krop, såsom hormoner.

- Afspændingen lærer dig at blive opmærksom på forskellen mellem en spændt og afslappet muskel, og hvordan du med din tankevirksomhed kan påvirke muskeltonus (spænding).

Vilkår og betingelser

Tilmeldingen er bindende, og i tilfælde af afmelding indtil 40 dage før kursusforløbet tilbagebetales kun 50% af depositum. Ved senere afmelding tilbagebetales det indbetalte beløb kun ved dokumenteret sygdom og minus 50% af depositum.

Hvis der er færre end tre tilmeldte 20 dage før kursusstart, bliver jeg nødt til at aflyse kurset, og hele det indbetalte beløb vil blive returneret.

Rejse og indkvartering

Rejsen

Det nemmeste er at flyve til Skiathos enten med Spies eller Apollo.

Fra Skiathos tager det 1½ time med flyvebåden til Alonnisos.

Spies' afgangse tirsdage passer med kursusforløbet.

Hvis du foretrækker at købe både rejsen og indkvartering med rejsebureauet så vælg en pension i Votsi, da kurset afholdes tæt på Votsi.

www.spies.dk eller www.apollorejser.dk.

Du kan også vælge at flyve til enten *Thessaloniki*, *Athen* eller *Volos*. Fra disse byer er der mellem 3 til 6 timers transport til Alonnisos.

Se Hellenic Seaways www.hsw.gr.

Hvis du flyver til *Athen*, hedder byen du sejler fra Agios Konstantinos.

Fra Athens Centrum, Kanningkos Torvet, afgår der bus til Agios Konstantinos og derfra flyvebåde (Flying CAT) eller færge til Alonnisos. Busforbindelsen er i samarbejde med bådene, og både busbillet og bådbillet købes samtidig på billetkontoret på Kanningkos torvet.

Rejsen fra Athen til Alonnisos tager i alt 6 timer og koster ca.140€ tur/retur.

Angående information om sejlplan, reservation og priser se Hellenic Seaways

www.hsw.gr

Sejlplaner til Alonnisos

Der er mange sejlforbindelser til Alonnisos så det er en god ide at kigge på

www.openseas.gr hvor alle forbindelserne er samlet.

Åbn siden og i vinduet FROM scroller du ned til SPORADES, og så vælger du ALONNISOS.

I vinduet TO trykker du på pilen, og så kan du se alle de havne, Alonnisos har forbindelse til.

Det er den omvendte sejlroute, men på denne måde kan du se fra hvilke havne, du kan sejle til Alonnisos.

For at finde den havn du ønsker at sejle fra, skal du lede efter navnet i kategorien MAJOR PORTS or CENTRAL GREECE.

DESVÆRRE BLIVER SEJLPLANERNE UDARBEJDET SENT, SÅ DET ER SVÆRT AT BOOKE TIDLIGT

Indkvartering

Hvis du vil leje dig ind på egen hånd, kan jeg anbefale følgende pensioner i Votsi:

Oniro: Studios med køkken, toilet og bad eller almindelige dobbelt-værelser med køleskab, vandkoger, toilet og bad. Morgenmads service. Smuk udsigt over fiskerlejet Votsi og havet.

For yderligere information og booking: <http://www.pension-oniro.gr> .

Pris: studio cirka 40€/dag

Pris: dobbeltværelse cirka 35€/dag

Hippocampus: *Spiesrejser* har charterrejser til dette lille hotel.

Store studios med køkken, toilet og bad. Smuk udsigt over fiskerlejet Votsi og havet.

Man kan sove op til 3 her, hvis I er flere der rejser sammen.

For yderligere information og booking: <http://www.hippocampusstudios.gr>

Pris: 50€/dag

Pris som eneværelse: 40€ inklusiv morgenmad

Flere pensioner se www.alonissos.gr → accomodation

Lidt om øen, Alonnisos

Alonnisos er en smuk, grøn ø beliggende i det nordvestlige hjørne af Det ægæiske Hav cirka 40 sømil fra fastlandet. Den tilhører øgruppen, De nordlige Sporader, som geologisk set er sammenhængende med halvøen Pilion, men med et stort undersøisk område. Alonnisos er en aflang ø cirka 20 km lang og 3-4 km bred på det bredeste område. Øen har en storslået og mangfoldig natur, der gør stort indtryk på de fleste besøgende.



Det første indtryk af Alonnisos kontrastfyldte natur får du allerede, når båden nærmer sig øen. Det sydvestlige forbjerg rejser sig brat af havet i stejle klippeformationer op til 300 meter, men snart kommer en lille landsby til syne på toppen af de bløde, grønne bakker, der gemmer sig bag forbjerget. Denne landsby, Palia Alonnisos, er øens gamle hovedstad og blev i sin tid bygget på dette høje sted for at beskytte indbyggerne imod angreb fra pirater.

Efter endnu et kvarters rejse langs den smukke skærgård, dekoreret med pinjeskov, ankommer du til øens havneby, Patitiri. Havnen er beliggende i en malerisk, lille bugt med smaragdgrønt, rent vand og omkranset af okkergule stejle klipper. Området bag

havnen er tæt bebygget, og bebyggelsen fortsætter ned til nabobugten, Rousoum og videre til fiskerlejet, Votsi.

Foruden disse landsbyer, Palia Alonnisos, Patitiri og Votsi, er der to fiskerlejer længere op ad kysten. Det første er Steni Vala - over land 10 km fra Patitiri - et charmerende lille fiskerleje og hjemsted for mange sejlbåde, da det er sidste mulighed for at proviantere, før turen går ud til de ubeboede øer i området. Som den sidste lille bebyggelse op langs kysten ligger Kalamakia, som består af lidt bebyggelse og en lille havn.

På Alonnisos er der mange muligheder for at bade i det krystalklare vand ved en af øens utallige bugte. Den ene strand er smukkere end den anden, og de er alle meget forskellige.

Øens farverige og dramatiske klippeformationer og den utrolige variation i vegetationen gør øen til et sted for naturelskere. Blot det at nyde de fantastiske udsigtspunkter eller at indsnuse alle de duftende krydderurter, som øen er rig på, er en oplevelse i sig selv.

Der er gode muligheder for at vandre på Alonnisos, da mange af de gamle æsel-transport-ruter er blevet åbnet, og de fleste områder på øen er let tilgængelige med toppe op til 476 m.o.h.

Du kan læse mere om Alonnisos i *The Alonnisos Guide* eller i *Alonnisos til Fods*