



**20. - 27.05.2026 KREIKKA, Platanias** 1495€/hlö/2hh 1935€/hlö/1hh

# JOOGA, CHI KUNG JA MEDITAATIO MATKA LÄNSI-KREETALLE!

Lähde mukaan Kreetalle tutustumaan joogaan, chi kungiin ja meditaatioon! Saat paljon työkaluja arkeesi tältä matkalta! Kaikki harjoitteet tehdään lempeästi itseään kuunnellen eikä ainaisempaa kokemusta tarvita. Lempeää kehon, hengityksen, mielen, tunteiden ja energian kuulostelua itseään kuulostellen sekä sallien.

Viikon aikana sukellat joogan maailmaan kundaliinijoogan ja somaattisen joogan kautta. Harjoitellaan mantroja ja kundaliinijoogan krya-sarjoja. Syvennetään kehotietoisuutta, tehdään tilaa pehmentyä, hengittää, tuntea ja muistaa. Aina itselle sopivaan tahtiin omaa kehoa kunnioittaen. Asiaa lähestytään myös chi kungin avaavien ja tasapainottavien liikkeiden kautta sekä hakien taijiquanista virtaavaa, rentoa mutta myös vahvaa liikettä.

Matkan hintaan kuuluu lennot, lentokenttäkuljetukset, majoitus puolihoitolla, ohjattuja jooga/chi kung/meditaatio -tunteja viikon aikana viitenä päivänä ja suomenkielisen oppaan palvelut. Varausmaksu 50€ ja loppumaksu kahdessa erässä!

Ohjaajina mukana ovat joogaopettaja Kaiju Savukoski ja Chi kung/taiji/taojooga ohjaaja Tarmo Hakkarainen

Katso lisätietoa ja varaa matkasi odottamaan!

[www.tilausmatkat.info/hyvinvointimatkat/taiji](http://www.tilausmatkat.info/hyvinvointimatkat/taiji)

**TILAUSMATKAT OY**, toimisto@tilausmatkat.info p. 0400 870 262

**EARLY BIRD TARJOUS!**  
-100€ alennus hinnasta!  
Voimassa 31.12. asti!