

YOGA I ALBANIEN

Upptäck Albanien, Adriatiska Havets gömda paradys,
med yoga, vandring, utflykter och avkoppling!

Upplev Albanien

– Ett gömt paradys vid Adriatiska havet

Följ med på *en unik yogaresa till Albaniens kustpärla Dhërmi*, ett orört paradys fyllt av storslagen natur och kristallklara stränder. Resan kombinerar yoga, inspiration, gemenskap och välmående för dig som söker en upplevelse utöver det vanliga.

Resans instruktör *Mette Geiger är yogalärare, yrkesdansare, yogamassör och hälsocoach* med många års erfarenhet som instruktör och pedagog. Hon vill dela med sig av sin kunskap och passion för kroppen, rörelse, yoga och hälsa. *“Jag hoppas få chansen att inspirera och vägleda DIG i din resa mot ökat energi, styrka och välmående.”* Denna resa passar dig som är intresserad av yoga, hälsa, natur och kultur! En fördel om du har praktiserat yoga förut men absolut inte ett krav. Vi gör både lugna och tuffare yogaformer och fokuserar på utvecklande och inspirerande upplevelser både på och av mattan.

Utöver Mettes träning får du chansen att utforska Albanien fascinerande landskap genom spännande utflykter. Landet bjuder på enastående naturskönhet, rik kulturhistoria och fantastisk mat. Under resan väntar flera inspirerande vandringar i natursköna omgivningar, där du får uppleva allt från majestätiska berg till vidsträckta kuststräckor. Vi njuter av lokala kulinariska upplevelser och tar in atmosfären av detta unika land.

Vi bor på det exklusiva Spa Hotel Splendor, som ligger precis vid stranden. Hotellet erbjuder en harmonisk miljö och förstklassig komfort, perfekt för att koppla av efter dagens aktiviteter. Med sitt kristallklara vatten och den mjuka, vita sanden är Dhërmi en idyllisk plats för avkoppling, sol, och bad.

Välkommen att följa med oss på en oförglömlig resa där hälsa, gemenskap och äventyr står i fokus!



FAKTA OM RESAN

PRIS:	18 450 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	15 SEP 2025

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda-Tirana (mellanlandning) t/r
- Incheckat bagage på flyget
- Alla transfers på plats
- Del i dubbelrum på 5 stjärniga hotell
- 7st Frukost på hotellet
- 3st Lunch med måltidsdryck
- 5st Middag med måltidsdryck
- Träninginstruktör
- Flera träningspass enligt program
- Interaktiva workshops
- Vandring Jale - Gjipe
- Vandring Caesars vandringsled
- Promenad till byn Dhërmi

TILLÄGG

Enkelrum pris 2400 kr

HOTELL

Spa Hotel Splendor i Dhërmi

FLYG MED LOT

15/9: Arlanda-Warszawa 07:40-09:25
Warszawa-Tirana 10:30-12:40
22/9: Tirana-Warszawa 13:30-15:40
Warszawa-Arlanda 16:50-18:40

Med reservation för ändringar utom vår kontroll.

ANMÄLAN

Anmäl dig via ett mejl till:
info@inspirationsresor.se

Sista anmälningsdag 30 maj 2025.
Denna är en gruppresa för 15-25 personer.

Anmälningsavgift (2500kr) betalas inom 10 dagar efter du erhållit bekräftelsen.
Slutbetalning 40 dagar före avresa.

Resans arrangör är Inspiration event & resor som ställer lagstadgad resegaranti hos Kammarkollegiet samt är medlem i SRF – Svenska Resebranschföreningen.

PROGRAM PÅ VÅR YOGARESA

DAG 1: ALBANIEN & DHËRMI

Vårt äventyr börjar tidigt på morgonen med avresa från Arlanda, där vi flyger via Warszawa till Tirana. Väl framme möts vi av en buss som tar oss på en cirka tre timmar lång resa till den vackra kuststaden Dhërmi. Under bussturen serveras en smörgås och vatten, och vi får även möjlighet till fikapauser längs vägen. Vid ankomst checkar vi in på Hotel Splendor följt av en avkopplande promenad och yin-inspirerad practice vid stranden. På kvällen samlas vi för en gemensam middag på en restaurang längs strandpromenaden. (Lunchmacka, Yoga, Middag)

DAG 2: MÅ BRA

Efter frukost deltar vi i en inspirerande workshop med Mette. Dagen bjuder på ett uppfriskande morgonpass och ett mera fysiskt pass på eftermiddagen. Resten av dagen är fri för att utforska Dhërmis vackra kust eller koppla av på hotellet. På kvällen samlas vi för en gemensam middag. (Frukost, Workshop, 2st Träning, Middag)

DAG 3: VANDRING

Idag väntar en spektakulär vandring med vår lokala guide! Vi promenerar från Dhërmi till Gjipe-kanjonen och fortsätter sedan vandringen till Folie Marina i Jale (totalt cirka 14 km). Väl framme tar vi en buss till byn Himarë, där vi äter en gemensam lunch på Restaurang Eléa, som erbjuder modern medelhavsmat och fantastisk utsikt. Tillbaka på hotellet gör vi ett mjukgörande vinyasa-pass och kanske tar ett uppfriskande dopp i havet. Middagen äts på egen hand denna kväll. (Frukost, Vandring och Lunch, Yoga)

DAG 4: ÅTERHÄMTNING

Vi startar dagen med ett morgonpass följt av frukost. Dagen är sedan fri för vila eller egna aktiviteter. Innan middagen samlas vi för ytterligare en

träning, ett ashtanga-pass, och sedan njuter vi av middagen tillsammans. (Frukost, 2st Träning, Middag)

DAG 5: BYN DHËRMI

Vi inleder dagen med ett morgonpass följt av frukost innan vi ger oss iväg på en promenad till byn Dhërmi. Under förmiddagen går vi tillsammans längs "Mill's Trail" som löper mellan byn och stranden i Dhërmi. Stigen kallas "Kvarnstigen" eftersom den är kantad av gamla kvarnar, som en gång drevs av vattnet från Potami-källan. Idag står bara de övergivna byggnaderna kvar, långsamt återerövrade av naturen, täckta av buskar och löv. Vi når till slut den charmiga byn Dhërmi – och kanske tar vi oss hela vägen uppför bergssidan till det gamla St. Mary's Monastery (Manastiri Shën Mërisë) för en fantastisk utsiktspunkt. Därefter har vi egen tid att strosa runt i den gamla byn innan vi tar stigen tillbaka ner mot havet. På kvällen äter vi middag tillsammans på en restaurang. (Yoga, Frukost, Promenad, Middag)

DAG 6: VANDRING

Dagen inleds med frukost innan vi beger oss med bussen mot Llogarapasset för att vandra längs den historiska Caesars vandringsled (cirka 13 km). Det sägs att Gaius Julius Caesar landsteg med sina trupper 48 f.Kr. under slaget mot Pompejus. Den exakta platsen för hans landstigning är omtvistad, men den spektakulära utsikten över Vlorë från passet är minst sagt "kejsarlig." Efter vandringen njuter vi av en gemensam lunch vid havet innan vi tar bussen tillbaka till hotellet. Middag äter vi på egen hand denna kväll. (Frukost, Vandring och Lunch, Workshop)

DAG 7: SISTA DAGEN

Vår sista dag i Dhërmi inleds med ett morgonpass som ger oss ny energi.

Resten av dagen ägnar vi åt att njuta av den fantastiska platsen och skapa minnen som stannar kvar. På eftermiddagen deltar vi i en pranayama- och meditationsworkshop som ger oss tid för reflektion och inre lugn. Kvällen avslutas med en gemensam middag, där vi får möjlighet att fira och ta tillvara på våra sista stunder tillsammans innan resan når sitt slut. (Frukost, Yoga, Middag)

DAG 8: HEMRESA

Efter frukost och ett sista tränings-pass checkar vi ut från hotellet. Därefter tar vi bussen till flygplatsen för vår hemresa, fulla av härliga minnen från resa. (Frukost)

YOGA MED METTE

Under denna resa får du delta på Mettes olika pass och workshops:

- Vinyasa
- Pranayama (Andningsteknik)
- Asanaträning/-teknik
- Meditation
- Yoganidra (aktiv vila)
- Ashtanga
- Yin

Dag 2 och dag 4 kan du även passa på att boka en yogamassage eller personlig träning med Mette (*mot extra avgift, mer information och bokning sker på plats med Mette*).



Mette Greiger, mer info:
geigerfischer@icloud.com



DHËRMI: SPA HOTEL SPLENDOR

Hotel Splendor ligger i den vackra kuststaden Dhërmi och erbjuder lyxigt boende med havsutsikt. Hotellet har moderna rum med alla bekvämligheter som behövs för en avkopplande vistelse. Gäster kan njuta av en utomhuspool, ett välutrustat litet gym och tillgång till en privat strand. Hotellets restaurang serverar både lokala och internationella rätter, och den närliggande naturen bjuder på fantastiska möjligheter för utflykter och avkoppling.

