

# Iyengar jóga és élménytábor Kalymnos szigeten



2025. Július 19 - 26.

# A tábor programjai

Kalymnos, egy kis szigetcsoport Görögország délkeleti részén, az Égei-tengerben. Keskeny völgyek, bámulatos sziklaszirtek, mesés tengeröblök és csodaszép strandok színesítik. Egyesíti a békés pihenés és a sokszínű kalandok lehetőségét.



Jóga órák reggel és este



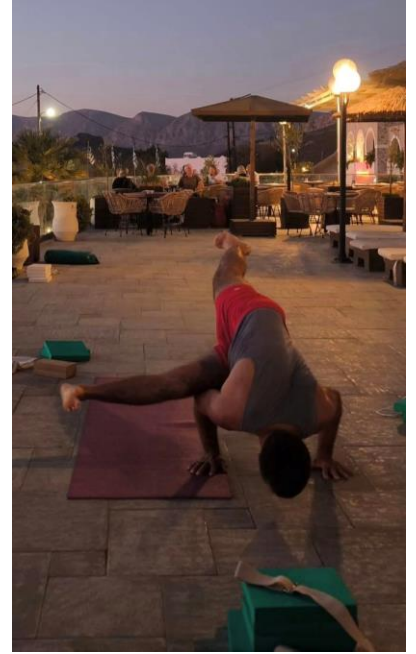
Fürdési lehetőség változatos tengerpartokon



Sziklamászás korlátlan mennyiségben kezdőtől a profi szintig



Kirándulások és városnézés



Iyengar jóga gyakorlás a hotel fedett, tengerre néző termében, a résztvevők tudásszintjéhez igazítva





A szálláshoz közeli, homokos partok:  
Masouri, Myrties és Arginonta



Távolabbi kedvelt strandok:  
Emporios, Platis, Telendos





Sziklamászási lehetőség kezdőtől a haladó szintig

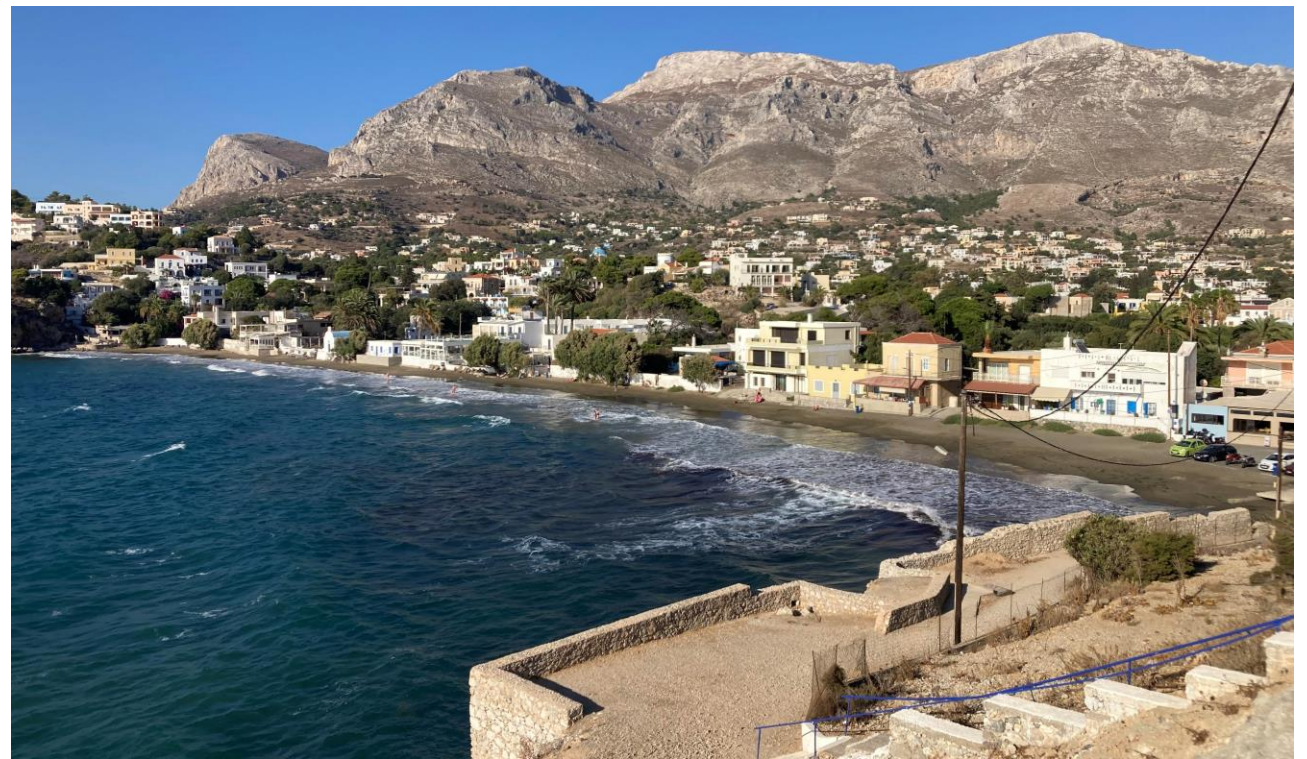


Kirándulási lehetőségek:  
Vathy Port-Rina, Pothia

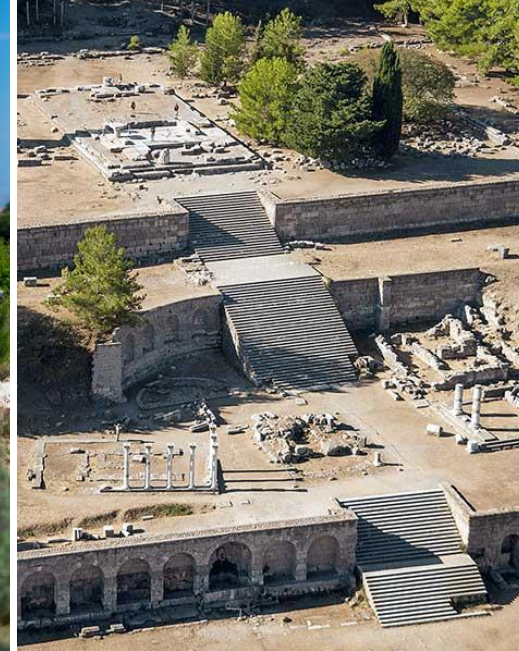
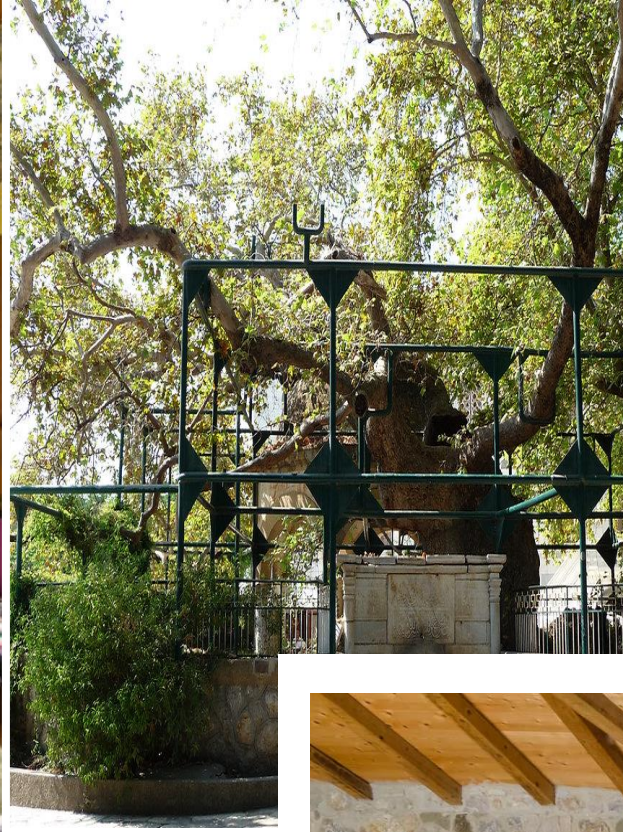




Kirándulási lehetőségek:  
Panormos, Kalymnos







## Egy napos kirándulás Kos szigetére

- Hippokratész platánfa
- Asklepieio
- Hippokratész-kert kulturális központ





## Strandok Kos szigetén

- Therma Beach
- Limnionas Beach

# Praktikus tudnivalók



## Szállás

- Elena Village - Myrties külterületén található, 4 csillagos apartmanhotel
- Étterem és úszómedence található a földszinten



## Étkezés

- A szoba ára tartalmazza a bőséges kínálatú svédasztalos reggeli árát
- A többi étkezés önellátással történik
- Az apartmanban étel készítési lehetőség is van



## Utazás

- Ryanair közvetlen járatával: Bécs – Kos – Bécs
- A kézipoggyász mellett feladott poggyászra is szükség lesz (20 kg) – a szükséges jóga eszközök miatt
- Az utazáshoz kapcsolódó biztosításokat mindenki egyéni igényei szerint önmagának intézheti



## Közlekedés

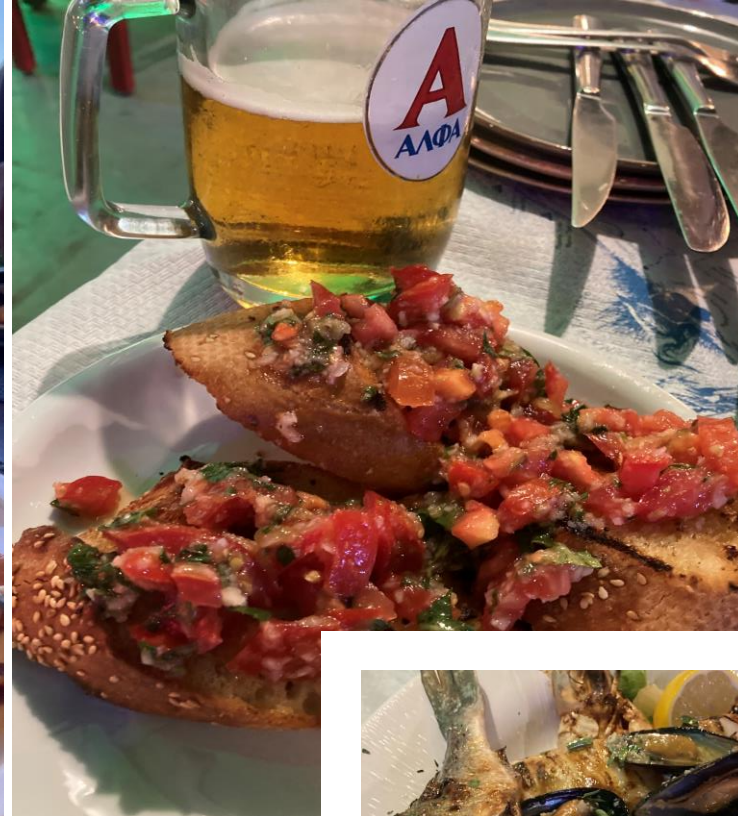
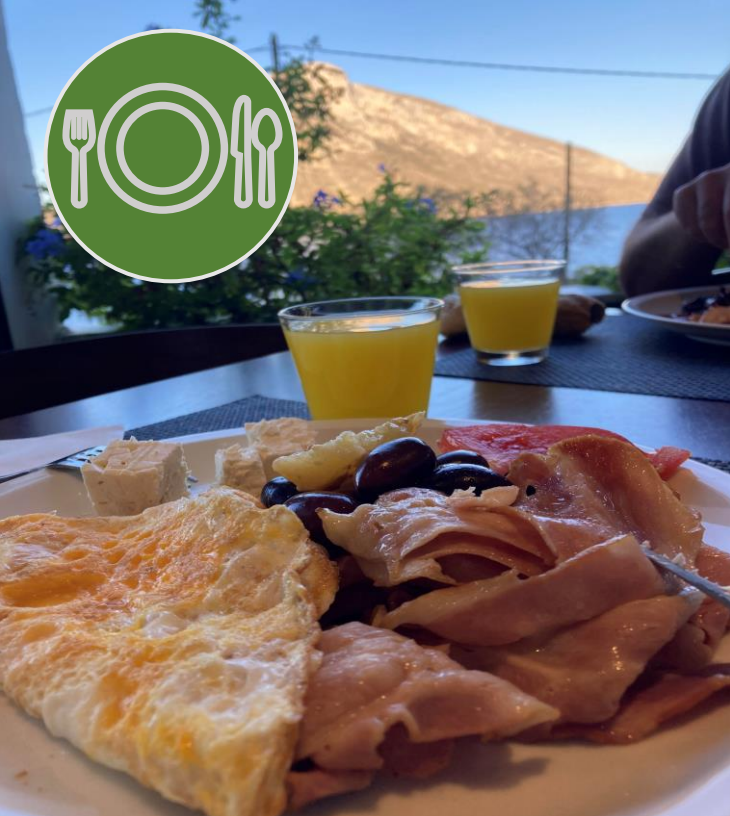
- A környékbeli utazásokhoz szükség lesz autó vagy robogó bérlésre
- A kölcsönzőkben preferálják a hitelkártyát, de Kalymnos-on egyszerűbb az ügyintézés, mint máshol – csupán érvényes jogosítványra van szükség





# Elena Village apartman hotel





A szigeten számtalan étterem, pékség,  
kávézó és taverna található pazar  
kínálattal



## Oda - Vissza utazás

- Bécsig saját autókkal történik az utazás (telekocsi szervezéssel)
- Parkolás a bécsi Mazur Vienna Airport Parking területén (reptéri transzfert biztosítanak)
- Bécsből oda-vissza repülővel, a Ryanair közvetlen járatával utazunk (VIE-KGS-VIE)
- Kos-ról Kalymnos-ra komppal megyünk

ODA-VISSZA UTAZÁSI KÖLTSÉG KALKULÁCIÓ	
Utazás Bécsig	kb. 55.000 Ft / autó + útdíjak
Parkolás Bécsben	100 – 120 € / autó / 8 nap
Repülőjegy	kb. 300 € / fő (csomaggal együtt)
Komp Kalymnosra	8 – 16 € / fő



## Helyi közlekedés

- A reggeli és esti jóga közti időben strandolni és kirándulni lehet, egyénileg vagy közösen szervezve, igény szerint. A távolabbra eső látványosságokhoz autó vagy robogó bérletet javasolt!
- A partközelen több kicsi sziget is található, amely saját szervezésben látogatható (hajóval visznek át)
- A résztvevők **döntése alapján egy napos kirándulás tehető KOS szigetére.**

HELYI KÖZLEKEDÉSI KÖLTSÉG KALKULÁCIÓ	
Autó bérlet	kb. 50 € / nap
Robogó bérlet	kb. 30 € / nap
Komp a környező kis szigetekre	kb. 3 € / sziget

# Költségek összefoglalása

Költség tételek	Összegek egy főre számolva min - max Forint	Megjegyzés
Szállás	160.000 Ft	Függ az apartman típusától és az együtt lakók számától <b>100 Euro foglalási díj fizetendő: 2025. március 10-ig.</b>
Részvételi díj	160.000 Ft	Felnőtt résztvevők után fizetendő, gyerekeknek a részvétel INGYENES <b>Lemondás esetén nem jár vissza (de átruházható)</b> <b>Befizetési határidő: 2025. február 10-ig.</b>
Utazás	145.000 - 200.000 Ft	Függ a bécsi utazás módjától, az együtt utazók számától <b>Kb. 300 Euro - a repülőjegy ára - fizetendő 2025. március 10-ig.</b>
Helyi közlekedés	20.000 - 60.000 Ft	Függ a kirándulások számától és az egyéni közlekedési igényektől
1 napos kirándulás KOS	30.000 - 40.000 Ft	Függ a programoktól. <b>Helyszínen fizetendő</b>
Masszázs és csontkovácsolás	Masszázs 25 perc 6.000 Ft Masszázs 55 perc 12.000 Ft Csontkovácsolás kezelés 17.000 Ft	Helyszínen igény szerint kérhető
<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>515.000 - 620.000 Ft</b>	<b>A végösszeg hozzávetőleges kalkuláció!</b>

# Érdeklődés. Jelentkezés

## Infó

Veres Mónika: veresmoni73@gmail.com +36 20 986 2737

[www.anandajoga.hu](http://www.anandajoga.hu)

Nagy János: janosnagy71@gmail.com +36 70 257 9010

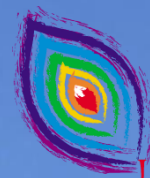
[www.lelekmaghaz.org](http://www.lelekmaghaz.org)

## Jelentkezési határidő

2025. február 10.. hétfő

## Jelentkezés módja

Részvételi szándékodat jelezd emailben Veres Mónikánál vagy Nagy Jánosnál







Veres Mónica

20 éve tanulom és gyakorlom az Iyengar jógát, 18 éve tanítok, 7 éve segítem jógaterapeutaként azokat, akik különböző betegségekkel fordulnak hozzám.

Fitness, személyi edzés és Hatha jógával eltöltött tanulmányaim után, azért választottam az Iyengar jógát, mert ez az irányzat rendelkezik a legerősebb oktatási rendszerrel, háttérrel (pl. speciális eszközök, nemzetközi, orvosi kutatások).

Különböző (alapozó, kezdő, középfeladó) szintű és különféle korosztályú emberekkel foglalkozom immár 20 éve, óráimat átjárja az empátiás figyelem és a jókedv.



Nagy János

Több mint 20 éve foglalkozom természetgyógyászattal, Iyengar jógával, masszázssal, csontkovácsolással, izzasztókunyhók tartásával és egy-két napos elvonulásoktól az egyhetes jógatáborokig beföldön és külföldön is.

Indiában tanultam 5 különböző elvonuláson az Egység Egyetemnél 2004-2010-ig. 2006-2009-ig elvégeztem az Integrál Akadémia integrál pszichológia szakát.

Tudásommal segítem a hozzám jövő klienseket és gyakorlókat differenciálva az éppen szükséges tudástárból. 2022-ben két sikeres szardíniai jógatábort szerveztem Farkas Ritával. 2023-ban teolói és andalúz, 2024-ben pedig norvégiai, menorcai és kalymnosi jógatábort vezettem.