



YOGAHELG PÅ ARHOLMA Ö

24-26/9, 19-21/11 & 3-5/12

MED

BRITTA LARSSON -JONES



EN HELG ATT TA HAND OM SIG SJÄLV PÅ BÄSTA MÖJLIGA SÄTT!

HATHAYOGA FLOW, YINYOGA & PRANAYAMA

På grund av rådande omständigheter har vi minskat antalet deltagare så vänta inte med att säkra din plats.

Är du en erfaren yogi eller nybörjare, alla är lika välkomna. Britta Larsson-Jones med många års erfarenhet av undervisning kommer att vara er lärare.

Hathayoga Flow: Vi bygger upp styrka smidighet och balans.

Yinyoga: En mjuk yogaform där vi stannar i rörelserna flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro, ett varande i det som är just nu.

Pranayama: Andningstekniker som syftar till att stilla våra sinnen och balansera vår kropp. Yogan vill lära oss att andas djupt och lugnt och för en stund släppa allt runt omkring oss.

Vi bor, äter och yogar på Österhamns pensionat. Boende kan också erbjudas på Bull Augustgård med ett promenadavstånd på ca. 5 minuter från pensionatet. Vi lägger ner stor omsorg på att laga och servera god vegetarisk mat med lokala råvaror under hela helgen. Kom och njut av en härlig helg!



PROGRAM FÖR HELGEN

Fredag: Buss 676 avgår från Tekniska högskolan i Stockholm 12:20, byte vid Norrtälje busstation till buss 636 som avgår 13:48 till Simpnäsbygga. Båten avgår 15:15 och är framme 15:30 (Obs. buss och båttider kan ev. ändras). Det finns parkering i Simpnäs om du tar bil.

16.15 Smoothie och frukt

17.00-18.30 Yinyoga

19.00 Tvårätters middag

Lördag: En kopp te och en shot innan passet

8.00-10.00 Hathayoga

10.15 Frukost-brunch

14.30 Eftermiddagsfika med macka, kaka och frukt

16.45-18.15 Yinyoga

18.45 Middagsbuffé med dessert

Söndag: En kopp te och en shot

8.00-10.00 Hathayoga

10.15 Frukost/brunch

Tid för egna aktiviteter t. ex. bastu eller promenad i omgivningen.

Båten till Simpnäs avgår 13.45

**Pris för yogakurs och boende i delat dubbelrum (helpension, inkl. lakan/handduk):
3 625 kr.**

Tag med yogamatta och glöm inte att meddela oss ev. allergier.

För anmälan och information ring Anna 070-302 78 83
Anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej.

Möjlighet att förboka massage utförd av Atab Bayo
25 min: 350 kr eller 50 min: 600 kr

Österhamns pensionat innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

Välkommen önskar Anna, Britta och Atab!

