



Österhamns pensionat presenterar:

YOGAHELGER med BRITTA LARSSON - JONES

11-13 nov.
på Arholma ö



En helg då du kan ta hand om dig själv på bästa möjliga sätt med Hathayogaflow, Yinyoga & Pranayama och god vegetarisk mat.

Britta Larsson-Jones har många års erfarenhet av undervisning kommer att vara er lärare. Oavsett om du är en erfaren yogi eller nybörjare är du lika välkommen.

Hathayogaflow där vi bygger upp styrka smidighet och balans.

Yinyoga är 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 och äter på Österhamns pensionat. Där finns fyra dubbelrum, övriga sover på Bull Augustgård. (promenad på ca. sex min). På Bull August finns det även några enkelrum.



Vi lägger ner stor omsorg på att laga vegetarisk mat från grunden att njuta av under yogahelgen, så att helgen blir stärkande för alla sinnen.

Pris: 4 250kr inkl. lakan och handduk.

Endast yogakurs 1400kr.

Glöm inte att meddela oss ev.

allergier.

Tag med yogamatta.

Möjlighet finns att förboka massage hos Atab Bayo Pris 25 min/400kr eller 50 min/ 650kr

För anmälan och information ring eller maila Anna 070 302 78 83
info@osterhamnspensionat.se

Efter anmälan skickar jag ut en faktura på anmälningsavgiften 1400 kr.
Anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej.
Resterande summa betalas 10 dagar innan kursstart (ny faktura).

Helgen: Fredag- Buss 676 avgår från Tekniska högskolan i Stockholm kl.ca.12.20 byte vid Norrtälje busstation till buss 636 som avgår kl. Ca.13.48 till Simpnäs brygga.
Båten avgår ca. kl.15.15 framme ca.15.30 Det finns parkering om du tar bil.

16.15 Smoothie och frukt

17.00- 18.30 Yinyoga

19.00 Tvårätters middag.

Lördag- En kopp te och en shoot innan passet

8.00-10.00 Hathayoga, pranayama

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 shoot

8.00-10.00 Hathayoga, pranayama

10.15 frukost- brunch

Tid för egna aktiviteter som bastu och promenad.

Båten till Simpnäs avgår ca.13.45

OBS buss och båttider är preliminära då det kommer en höstturlista .

Österhamns pensionat innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.



Välkomna önskar Anna, Britta och Atab

www.osterhamnspensionat.se instagram: @osterhamnspensionat

