



Österhamns pensionat presenterar:

YOGAHELG med BRITTA LARSSON - JONES

på Arholma ö

**26-29 maj
eller 27-29 maj**
Kom 2 eller 3 nätter



Om du väljer att komma 3 nätter har du den här helgen möjlighet att ta båten hela vägen till Arholma från Stockholm, en riktig skärgårdstur upp genom hela norra skärgården. Om du väljer 2 nätter kan du ta buss eller bil + båt ut på fredagen och välja båten hela vägen till Stockholm på söndagen.

En helg då du kan ta hand om sig 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 för 3 nätter 5 295 kr inkl. lakan och handduk.

Pris för 2 nätter 3 675kr inkl. lakan och handduk

Enkelrumstillägg 800 kr

Endast yogakurs 4 dagar 1775kr. 3 dagar 1250kr.

Glöm inte att meddela oss ev. allergier.

Tag med yogamatta.

Möjlighet finns att förboka massage hos Atab Bayo Pris 25 min/350kr eller 50 min/ 600kr

För anmälan och information ring eller maila Anna 070 302 78 83

info@osterhamnpensionat.se

Efter anmälan skickar jag ut en faktura på anmälningsavgiften 1775kr.

Anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej. Resterande summa betalas 10 dagar innan kursstart (ny faktura).

Vid sjukdom kontakta Anna

Helgen: Buss och båttider är preliminära då det kommer ny tidtabell i april.

Torsdag- Buss 676 avgår från Tekniska högskolan i Stockholm

kl.12.20 byte vid Norrtälje busstation till buss 636 som avgår

kl. 13.48 till Simpnäsbygge.

Båten avgår kl.15.15 framme ca15.30 Det finns

parkering (avgift)om du tar bil.

Eller ta båten från Strömkajen10.45 framme 14.45

16.15 Smoothie, rawbollar och frukt.

17.00- 18.30 Yinyoga

19.00 Tvårätters middag.

Fredag och 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 Fredag- tvårätters middag

Lördag-middagsbuffé med dessert.

Söndag- En kopp te och en shoot innan passet

8.00-10.00 Hathayoga, pranayama

10.15 frukost- brunch

Tid för egna aktiviteter som bastu och promenad.

Båten till Simpnäs avgår 13.45 och båten hela vägen till Stockholm 14.45

Österhamns pensionat innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.



**Välkomna önskar
Anna, Britta och Atab**

www.osterhamnspensionat.se instagram: @osterhamnspensionat

