



# YOGAHELGER med BRITTA LARSSON - JONES

på Österhamns pensionat Arholma ö  
8-10 mars och 24-26 maj



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 575kr tag med yogamatta, lakan och handduk ingår.

Tillägg för enkelrum 800kr. Endast yogakurs 1450kr.

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

[info@osterhamnspensionat.se](mailto:info@osterhamnspensionat.se)

Efter anmälan skickar jag ut en faktura på anmälningsavgiften 1450 kr.

Anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej.

Resterande summa betalas efter avslutad kurs sista dagen.

OBS. Nya bokningsregler läs bifogad fil.

Glöm inte att meddela oss ev. allergier.

Möjlighet att boka massage och bastu finns.





**Helgen:** OBS: busstiderna är preliminära i väntan på vårtidtabell  
 Fredag- Buss 676 avgår från Tekniska högskolan i Stockholm.ca.12.20  
 byte vid Norrtälje busstation till buss 636 som avgår  
 Ca.13.48

Gå av vid Simpnäsbygga.  
 Båten avgår ca. kl.15.15 framme ca15.30 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 shot 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 shot  
 8.00-10.00 Hathayoga, pranayama  
 10.15 frukost- brunch  
 Båten till Simpnäs avgår ca.13.45



Massage med Atab Bayo Pris 25 min/500kr eller 50 min/ 750kr

Österhamns pensionat innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

## Välkomna önskar Anna, Britta och Atab



[www.osterhamnspensionat.se](http://www.osterhamnspensionat.se) instagram: @osterhamnspensionat