

I vår arrangerar BANTAMBA och Österhamns pensionat yogahelger vid två tillfällen



YOGA HELG med BRITTA LARSSON - JONES

13-15 mars och 29-31 maj 2020
på Arholma ö



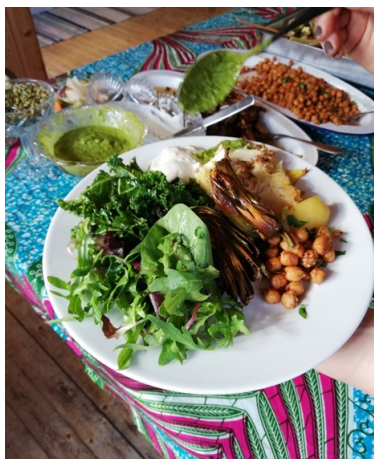
Varmt välkomna till vår underbara yogaoas på Arholma.

En yogahelg för vana utövare så väl som nybörjare.

Britta Larsson-Jones är er yogalärare, en mycket erfaren lärare som har undervisat i 23 år. Yogaklasserna varierar mellan den fysiska Hathayogan och den mer vilsamma Yinyogan, där växlingen skapar förutsättningar för att du ska kunna njuta av att få arbeta igenom kroppen och samtidigt kunna landa och ge kroppen utrymme för återhämtning.

Vi bor och äter på Österhamns pensionat. Där finns 4 dubbelrum övriga sover på Bull Augustgård. (promenad på ca.6 min). Vi lägger ner stor omsorg på att laga god vegetarisk mat att njuta av under yogahelgen.

Förboka gärna vår massör Atab Bayo
Pris 25 min/350kr eller 50 min/ 600kr



Helgen:

Fredag- Buss 676 avgår från Tekniskahögskolan i Stockholm kl.15.30 byte vid Campus Roslagen (gäller endast denna tur) i Norrtälje till buss 636 till Simpnäsbygge.

Båten avgår kl.18.15. Det finns parkering om du tar bil.

19.15-20.00 Yinyoga

20.15 Tvårätters middag.

Lördag- En kopp te och en shot innan passet

8.00-10.00 Hathayoga

10.15 frukost-brunch

14.00 eftermiddags fika 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

14.00-15.00 Yinyoga

15.15 Lunch

Båten till Simpnäs avgår 17.45 OBS. Buss och båttider kan ändras för majkursen, ny tidtabell kommer i april. Då finns även möjlighet att ta båt hela vägen till Stockholm på söndagen

Pris:3 375 kr.

Yogakurs plus mat för dig med eget boende 2 475 kr. Endast yogakurs 1250kr. Lakan/handduk + 130 kr. Tillägg enkelrum 400kr(Bull August)
Glöm inte att meddela oss ev. allergier.

Tag med yogamatta

För anmälan och information ring Anna 070-5400849

Anmälan senast 2/3 för marskursen och 29/4 för majkursen. Anmälningsavgift 1000kr sätts in på Bantambas Bg.312-1191 efter telefonanmälan. Anmälan är bindande och anmälningsavgiften återbetalas ej. Resterande summa betalas 10 dagar innan kursstart

BANTAMBA innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

Välkommen önskar
BANTAMBA och Österhamns pensionat

