



YOGAHELG
med
BRITTA LARSSON -JONES
23-25 april och 28-30 maj
på Arholma ö



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 kl.12.20, byte vid Norrtälje busstation till buss 636 som avgår 13.48 till Simpnäsbygge (buss och båttiderna kan ev. ändras, ny tidtabell 12/4). Båten avgår kl.15.15 framme 15.30
Det finns parkering om du tar bil.

16.15 Smoothie och frukt
17.00-18.30 Hathayoga
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 inkl. boende, helpension, i delat dubbelrum samt yogakurs: 3 495 kr. Lakan/handduk + 130 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: 350kr eller 50 min: 600kr

BANTAMBA innehar resegaranti ställd hos Kammarkollegiet.

Välkommen önskar Anna Britta och Atab!

