

BOKA NU!
4-6 DEC



Flasbjörke Södergård

Logga ut och ladda batterierna med en helg i skogarna kring Finsspång. Det här äventyret är ett samarbete mellan Carina Ström & Johan Skullman.

- Varmt välkommen!



ÖVERNATTNING I SKOGSHUGGARKOJA

Utrustning: Kläder och skor/kängor för utomhusbruk, mjuka yogakläder, gärna egen yogamatta och badkläder.

Pris: 4845kr

I priset ingår: Logi, kost, yoga, yoga- och utbildningsmaterial.

Anmäl dig till:
carina@yogarina.se

4-6 DEC

4-6 DECEMBER

PRIS

Pris per person: 4845kr

I priset ingår: Logi, kost, yoga, yoga- och utbildningsmaterial.

Vi bor skogshuggarkojor.

ANMÄLAN & BETALNING

4-6 DECEMBER - Anmälan senast 22 november (betald 29 nov)

Mejla till carina@yogarina.se och bifoga dina fakturauppgifter.
Anmälan är bindande. Tipsa gärna dina vänner!

Om aktiviteten ställs in, återbetalas hela summan. Avbokning endast möjlig vid uppvisande av läkarintyg, då hela summan återbetalas utom 200kr i administrativ avgift. Du kan överlåta platsen till någon annan.

Glöm inte att meddela eventuella allergier

Carina Ström

- Yogalärare med passion för förädling inifrån & ut.

Rörelse har varit mitt kall sedan ungdomen och tagit mig på en resa mellan rugby, rehab, styrketräning till fysioterapistudier, egenterapi, gruppträning, spinning, yoga, mera studier, yogalärodbildning (+700hr) och äntligen en egen yogastudio.

Att nu få vara en del i andra människors förädlingsresa fyller mig med ödmjuk tacksamhet. I yogan blandar jag mina olika kompetenser och erfarenheter. Rubrikerna på klasserna är bara rubriker sedan skapar jag när vi träffas utifrån var du/ni som unika individer befinner er när vi träffas.

YOGA-FRÅGOR

0733 49 77 49

carina@yogarina.se



Johan Skullman

- Driver JosExperience AB

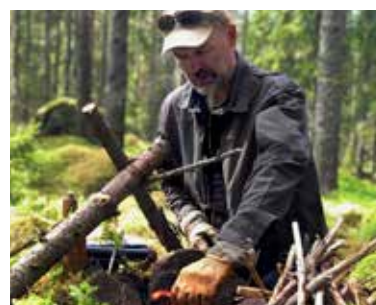
Det här äventyret är ett samarbete med Johan Skullman som driver JosExperience AB, ett företag specialiserat på säkert liv i alla typer av utemiljöer.

Med sina 30 år i Försvarsmakten och långa erfarenhet som militär överlevnadsinstruktör och numera som professionell produktutvecklare för bland annat Hestra, Morakniv, Aclima och det egna varumärket Garphyttan så delar han gärna med sig av sina erfarenheter under de här dagarna.

LOGI-FRÅGOR

0708 77 71 34

josoutdoor@gmail.com



HELGENS PROGRAM

FREDAG

- 16.00 Ankomst - Välkomstfika & Inkvartering
- 17.00-18.30 **Skogsvandring**
*Hur upplever dina sinnen skogen i mörker?
Vilka verktyg kan man behöva använda för att
ha sinnen öppna?*
- 19.00 Middag

LÖRDAG

- 07.00-08.00 **Andning med morgondopp**
*Våga utsätta dig för den stress
som kylan ger för att stärka
i liknande situationer.*
- 08.30 **Frukost**
- 09.30 **Föreläsning**
Andning - Carina. Uteliv - Johan
- 12.15-13.00 **Fysisk yoga**
- 13.00-16.00 **Lunch & uteliv med Johan**
- 16.30-18.00 **Yinyoga med Carina**
- 18.30 **Samkväm & reflektion**
*Väva ihop upplevelserna vi har haft
hittills. Att lära av varandras insikter
och upplevelser.*
- 20.00 Middag

SÖNDAG

- 07.00 **Meditation**
- 08.00 **Frukost**
- 09.00 **Föreläsning**
*Utifrån reflektioner och omgivningens
förutsättningar. Carina & Johan*
- 10.00 **Uteliv med Johan**
Vi kommer bli att tillaga vår egen lunch.
- 12.00 **Lunch**
- 12.45 **Yoga**
- 14.00-15.00 **Hemfärd**

