

NYTT  
DATUM  
I HÖST



# 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 och föreläsningar.

Anmäl dig till:  
[carina@yogarina.se](mailto:carina@yogarina.se)

ANMÄL DIG NU!

## PRIS

**Pris per person: 4845kr**

I priset ingår: Logi (vi bor i skogshuggarkoja), kost, yoga och föreläsningar. Yogamaterial finns att låna vid behov, meddela Carina. Utbildningsmaterial ingår även det.

## ANMÄLAN & BETALNING

Anmälan senast

Mejla till [carina@yogarina.se](mailto:carina@yogarina.se) och bifoga dina fakturauppgifter. Fakturan ska vara betald senast

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](mailto:carina@yogarina.se)



### *Johan Skullman*

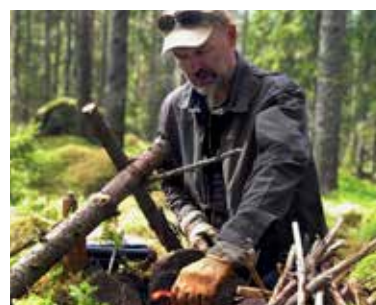
- *Driver JosExperience AB*

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](mailto: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**

