

Yogavandring 5 juli kl 8-14

Norra Finnö, S:t Anna

495kr
inkl fika & lunch

SCHEMA

08.00-09.15 Flowing Yin

Vi förbereder våra kroppar och knappar på att ta emot den kraft och energi som naturen ger oss.

Fika

10.00-12.00 Vandring

Vandring ute på Norra Finnö, ca 6 km. En vandring som vill stimulera alla våra sinnen, våga vara tyst och våga ta plats och ton. Turen går bl a på Naturstigen, vi tar en avstickare till Koskitechälla för en stilla stund med berget och vattnet. Vi går upp till Inre Käfte för att meditera. Turen går att variera beroende på dig som kommer men den är inte speciellt krävande. Ni som någon gång yogat med mig vet att det finns alltid utrymme för förädling.

13.00-14.00 Lunch

och tid för reflektion och avslut.

Mejla din anmälan till: carina@yogarina.se

Anmälan senast 1 juli. Min 6 platser, max 10.

Ps. Ta med egen matta/liggunderlag & vattenflaska

Fika: Jordgubb- & melonsallad med banan & havrekakor

*Lunch: Potatissallad på färskpotatis men olja, dijonsenap & trädgårdens örter.
Grillrost & kikärtbiffar. Sallad på vitkål, Brinks gurkor, ärtor & sparris med hemmixad sommarpesto.*