

Välkommen på yoga på vackra Käringön i Bohuslän, 4 -7 augusti 2010

Du kan yoga, njuta av den vackra miljön på bilfria Käringön och äta gott. Vi börjar morgnar och avrundar eftermiddagar med mjuka yogapass och härliga meditationer i Galleri Brygghuset. Vid sol blir det även yoga ute på klippställarna. Under kursen utforskar vi kundaliniyogas läkande effekter på kropp och sinne. Du får lära dig enkla tekniker för inre balans och glädje. Mellan passen har du tid att umgås, äta på någon av öns restauranger eller vila på sol och-havsdränkta klippor.

"Kursen ger härliga dagar i vackert landskap med yoga och samvaro som ger dig tillfälle till lugn, harmoni och kontakt med dig själv" – Monica, deltagare sommaren 2010.

Kundaliniyoga är en dynamisk form av yoga som bygger på mjuka rörelser, andningsövningar, meditation och avslappning. Forskning visar att kundaliniyogan läker ryggar och kan bota många olika stressrelaterade problem. Övningarna passar alla oavsett ålder och fysik. Du behöver inte ha yogat förut.

Käringön är ett typiskt fiskesamhälle med rötter från 1500-talet. Sommartid kan du bada, ta båturer eller bara njuta av att vara. Galleri Brygghuset var ursprungligen samlingspunkt för öns kvinnor när de hade stortvätt. Brygghuset som ligger vid havet drivs idag av Anne Grönvall.

Varmt välkommen till några härliga dagar vid havet önskar Anne!

Program

Torsdag: 16.00-18.00 Mjuk yoga och meditation. 19.00 Välkomst middag.

Fredag: 07.30-09.30 Mjukyoga & meditation. 16.00-18.00 Yoga med längre meditation.

Lördag: 07.30-09.30 Yoga & meditation.

16.00-18.00 Yoga och Hjärtmeditation.

Söndag: 07.30.-09.00 Kundaliniyoga för energi & kraft. Gemensam frukost/brunch innan hemresa.

"Att få stå ute på klipporna och yoga var magiskt" – Marie, kursdeltagare.



Mer information

Boende & mat: Du bor i enkelrum med matlagingsmöjligheter i ett av de vackra husen på Käringön. Pris inklusive boende, yoga, välkomstmiddag och söndagsbrunch 3.900 kr inkl. moms.

Att komma hit: Käringön ligger norr om Orust i Bohuslän. Det går bussar till färjeläget i Hälleviksstrand från Göteborg. För färjetider och mer information om Käringön: www.karingon.info. Om du bokar nu, kan du få SJ-biljett Stockholm-Käringön (tåg, buss, färja) till ett lågt pris.

Att ta med: Yogamatta eller liggunderlag att yoga på, mjuka kläder att yoga i och vattenflaska med lock.



Om kursledaren:

Camilla Lund Elander är utbildad lärare inom kundaliniyoga och meditation. Hon driver Yoga Dimensions som har kurser i yoga och breathwalk för företag och privatpersoner. Hon undervisar med glädje som grund till förändring och hälsa.

www.yogadimensions.se

"Kursen på Käringön var något alldeles speciellt. Att i 4 dagar få koncentrera sig på andning, rörelser och avslappning var så välgörande - dessutom flera pass ute på klipporna med utsikt över havet. En oförglömlig kurs" – Mona, kursdeltagare.

För mer information & anmälan

Ring Anne Grönvall på telefon: 070-594 41 39 eller skicka e-post till:

anne.gronvall@galleribrygghuset.se

Anmälan görs genom att betala kursavgiften 3.900 kr till bg 114-6232.

I kursavgiften ingår en välkomstmiddag, boende och söndagsbrunch.

Vi kan bara ta emot 8 kursdeltagare. Förra årets platser tog snabbt slut och kursen blev övertecknad, så skynda dig med anmälan.

För mer information se: www.galleribrygghuset.se & www.yogadimensions.se

