

# Välkommen på yoga på vackra Karingön i Bohuslän!

5-8 augusti 2010



Den 5-8 augusti kan du yoga, njuta av den vackra miljön på Karingön och äta gott. Vi börjar mornar och avrundar eftermiddagar med mjuka yogapass och härliga meditationer i Galleri Brygghuset. Vid sol blir det även yoga ute på klipphällarna.

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.

**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. En ny studie från Danderyds sjukhus visar också dess goda effekt på hjärtat.

Övningarna passar alla oavsett ålder och fysik. Du behöver inte ha yogat förut.

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

Varmt välkommen till några härliga dagar vid havet önskar Anne Grönvall!

## Program

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

Fredag: 08.00-10.00 Mjukyoga & meditation. 16.00-18.00 Yoga med längre meditation

Lördag: 08.00-10.00 Yoga för hjärtat. 16.00-18.00 Yoga och skrattmeditation

Söndag: 08.00-09 Kundaliniyoga för energi & kraft. Gemensam frukost/brunch.

Pris: Inkl. boende, yoga, välkomstmiddag och söndagsbrunch 3900 kr.



## MER INFORMATION:

Boende & mat:

Du bor i eget rum med matlagningsmöjligheter i ett av de vackra husen på Karingön.

Att komma hit: Karingön ligger norr om Orust i Bohuslän.

Det går bussar hit från Göteborg. För färjetider och mer information om Karingön: [www.karingon.info](http://www.karingon.info).



Att ta med: Ta med yogamatta eller liggunderlag att yoga på. Du kan även köpa en lite tjockare ekologiskt yogamatta av gummi för 490 kr (ordpris: 590 kr).

Ta också med 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](http://www.yogadimensions.se)



## FÖR MER INFORMATION & ANMÄLAN:

Ring Anne Grönvall på telefon: 070-594 41 39 eller skicka e-post till: [anne.gronvall@galleribrygghuset.se](mailto:anne.gronvall@galleribrygghuset.se)



Betalning:

Kursavgiften 3900 kr (4390 om du beställer en yogamatta) betalas till bankgiro: 114-6232.

I kursavgiften ingår en välkomstmiddag, boende och söndagsbrunch.

För mer information se: [www.galleribrygghuset.se](http://www.galleribrygghuset.se) & [www.yogadimensions.se](http://www.yogadimensions.se)