



Yoga och vandring

En härlig vardag på Jäverön

Följ med oss till vackra Jäverön för en heldag med vandring och yoga. Vi använder alla våra sinnen för att uppleva naturen och landa i oss själva. Vi vandrar genom skogar, ängar och längs stränder. Vandringen varvas med yogans redskap av rörelser, medveten andning samt övningar för medveten närvaro och meditation.

Vi är glada att kunna erbjuda dessa yoga- och vandringsdagar i samarbete med Magasinet Jäverön. Magasinet är en fantastisk byggnad i tre våningar med luftiga och rymliga ytor. Här finns ett modernt kök, toaletter och ett underbart yogaloft. Här njuter vi förhoppningsvis av solen på den härliga verandan. I priset ingår vegetarisk lunch, kaffe/te, tilltugg och frukt.

Lördag 17 maj

Kl 8.30-17.00

Vill du vara med? Anmäl dig så snart som möjligt.
Platserna brukar fyllas snabbt. Pris 960 kr

Yogaskolan.se

054-181183 • karlstad@yogaskolan.se • www.yogaskolan.se