



Yoga och vandring för seniorer

En härlig dag på Jäverön

En heldag med naturvandring, yoga, mat och samvaro utomhus. Vi använder alla våra sinnen för att uppleva denna vackra plats och vi vandrar genom skogar, ängar och längs stränder. Vandringen varvas med yogans redskap av rörelser, medveten andning, medveten närvaro och meditation.

Vi tar färjan över från Herrön till Jäverön kl.10.40.

Det blir ingen tuff vandring men vi går längs skogstigar, klippor och ängar. Vi har inte bråttom utan njuter av vägen. Vill man kan man ha med stavar.

Vid Magasin Jäverön blir det lunch. Magasinet som är en fantastisk byggnad i tre våningar med luftiga och rymliga ytor. Här finns ett modernt kök och toaletter. Förhoppningsvis får vi njuta av majsolen strålar på Magasinets härliga uteplats där vi också intar eftermiddagsfikat. Färjan tillbaka går kl. 16.50 från Jäverön.

Måndag 19 maj Kl 10.30-17.00

Vill du vara med? Anmäl dig så snart som möjligt. Platserna brukar fyllas snabbt.
Pris 745 kr för pensionärer, (övriga 845 kr.) Lunch, eftermiddagsfika och frukt ingår.

Yogaskolan.se

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