

Yoga-mindfulness träff på Östanlid

Välkommen till vårträff på Östanlid

Tillverka ditt eget äppelträd

Två tillfällen: 6/4 eller 13/4. kl 10:30 – ca 14:30

(Vid intresse kan vi göra ytterligare något tillfälle)



Vi börjar i studion med enkla övningar
Asanas (rörelser), andning och meditation

Lite samtal om yogalivsstil

Egenvård – kost, stress, sömn, arbete
Yoga är så mycket mer än övningar på mattan!

Lär dig att göra ett eget äppelträd -

Ympa en grundstam med ditt favoritäpple!
Rubinola, Filippa, Long Guan, Gerby kanel,
Signe Tillisch, Rödluvan, Mio, Sävsstaholm,
Cox Orange, Tsaarin Kilpi, Gyllene Kitajka,
Aroma, Särsö, Bergian, Galloway m.fl.

Du får en vegetarisk lunch lagad av gårdens grönsaker, äppelmust och hembakat bröd, kaffe/te.

Vi gör enkla yogaövningar och mediterar framför brasan i ateljén. Tag med lediga varma kläder, mattor finns att låna. Vi pratar under dagen lite om yogalivsstil, vad betyder det? Du får lära dig göra ett eget äppelträd. Du väljer själv sort och ympar en gren på en grundstam. Till självkostnadspris får du den med dig i en kruka att vårda över sommaren, för att sedan plantera till hösten. Vi hinner kanske titta på odlingarna, plantupptragning i växthus och förberedelser för sådd. Vi ger varandra praktiska tips och inspiration, kanske hur man gör en drivbänk, eller ett enkelt tunnelväxthus. Vad passar på balkongen eller i större skala? Om du vill får du sedan en påse blomsterfrö med dig hem, att så i trädgården, i parken eller balkonglådan.

Anmäl på mail eller tel. Pris 450kr (350kr för dig som går Yoga-mindfulness kurs med oss denna termin), familjerabatt, ungdom 250kr. Inklusive lunch och fika, plus 75kr om du vill ha ett träd med dig hem. Plats bokas vid inbetalning, Pg 837 80 50-2, Bg 5071-0185, var snäll märk med namn och yogaträff Östanlid.



Vägbeskrivning, mailadress mm.
se hemsida www.ostanlid.se
Tiden är även anpassad för buss
(311 / 312, hpl Farmen)

Med vänliga hälsningar
Bosse & Siv Lundaahl

i samverkan med

Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com