

Yoga-mindfulness festival

med visning av

Östanlid Hälsogård på Ekerö

29/8 och 30/8 2020

11-13:30 / 13:30-16:00

Nu 8:e året!

Obs! På grund av covid-19 begränsar vi i år antalet deltagare genom personlig inbjudan. Vill du delta behöver vi din anmälan till mail: info@ostanlid.se och det blir sen "först till kvarn".

Boka förmiddag (25 pers) eller eftermiddag (25 pers)

Se mer på www.ostanlid.se



Hälsa-Yogalivsstil-Forskning

Prova yogaövningar – Lyssna på föredrag om hälsa, yogalivsstil och forskning.

Vegetarisk mat direkt från trädgården.

Musik - Utställning – Trädgårdsvandring.

Cafe & Galleri.

Njut av en dag i närvaro och inspiration!

Vi tackar vår sponsor
för stöd och inspiration

Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Festivalprogram 29/8 och 30/8

För att få en bra struktur och hålla avstånd delar vi i år dagarna i ett förmiddagspass (11-13:30) och ett eftermiddagspass (13:30-16:00). Deltagarna i varje pass delas in i fyra grupper om 6 personer, som guidas till de olika aktiviteterna av en egen Yoga-mindfulnesslärare. Du bokar alltså antingen förmiddag eller eftermiddag detta år!

Pris 200kr, tillkommer ev. lunch och fika.

–Föredrag

Joakim Lindkvist, Yoga-mindfulnesslärare, läkare och forskare

Astrid Grensman, Yoga-mindfulnesslärare, läkare och forskare

Siv Lundaahl, Yoga-mindfulnesslärare och läkare

– Prova på Yoga-mindfulness

Ronia Razavi, Yoga-mindfulnesslärare

Karin Karlsson, Yoga-mindfulnesslärare

–Trädgårdsvandring med samtal om yogalivsstil

Bo Lundaahl, Yoga-mindfulnesslärare, terapeut och konstnär

Det pågår **livemusik under dagen**, folkmusik & klassiskt.

Klara Lundaahl & Vänner

Growth Health & Care AB informerar om kurser och utbildningar inom Yoga-mindfulness i **Gröna tältet**. Försäljning av bok och cd-skiva om Yoga-mindfulness.

Utställning och försäljning av keramik, hemstöpta ljus, Klaras ringblomssalva, örttéer, grönsaker & frukt i **Galleriet**.

I **Vita tältet** ges möjlighet till kort gratis individuell hälsokonsultation baserad på Yoga-mindfulness, *Siv Lundaahl/Astrid Grensman*, båda yogalärare och läkare.

Ideella föreningen Bharati presenterar sin verksamhet i **Svarta tältet**.

Vegetarisk mat kan du köpa 12-14.00. Café öppet 11-15.30

Anmäl intresse för mer information: info@ostanlid.se

Med reservation för ändringar



Yoga-mindfulness

“Vi har levt på den här jorden i många miljoner år och vi fortsätter att leva vidare. Filosofin inom Yoga-mindfulness hävdar att alla växter, djur och människor är släkt med varandra. Hela jorden är full med vårt släkte. Vi är som en stor familj som lever tillsammans och delar allt med varandra.

Vi behöver hjälpa varandra att växa tillsammans.

Vi – människor, djur och växter tillsammans – behöver bevaka våra gemensamma intressen, och bygga välfärd och glädje för alla. Vi trivs med Moder jord och hon trivs med oss.

Filosofin inom Yoga-mindfulness och dess praktiska metoder hjälper oss att upptäcka och uppleva den sanningen.”

Ur boken:

Yoga-mindfulness

12 lektioner steg för steg

ISBN 978-91-637-3661-2

Av Bikash Acharya, med förf. tillstånd.



Östanlid Hälsogård Yogalivsstil

– med upplevelser för både kropp och själ

Endast en dryg halvtimme från Stockholms innerstad ligger den vackra gården Östanlid, belägen på Munsö, en del av Mäläröarna.

Här har Yoga-mindfulness-lärarna Bo och Siv Lundaahl med stöd av Bikash Acharya och Growth Health & Care AB byggt upp en helt ny gård inriktad på hälsa grundad i yogafilosofi.

Det är en filosofi som säger att vi alla, växter, djur och människor hör ihop i samma familj och att vi behöver hjälpa och stötja varandra så att vi alla kan växa och utvecklas i ett liv vi trivs med.

– Här vill vi att man ska känna sig som deltagare och inte bara som konsument, säger Bo vidare när han visar runt bland grönsaker, fruktträd, i konstgalleri och yogastudio.



Frukt och grönt – vad vi äter har en stor inverkan på vår hälsa, berättar Bo. – Vi säljer framför allt frukt och bär och har nu 200 träd med 45 sorter av plommon, päron och äpplen. Det ska vara spännande att provsmaka fram sin favorit i självplocken!

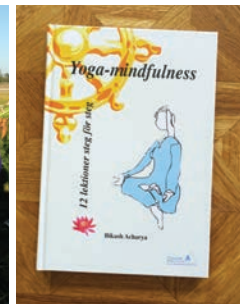
Här kan man även köpa grönsaker, beroende på tillgång och säsong. Siv och Bo delar gärna samtidigt med sig av sina erfarenheter till intresserade.



Et motto på Östanlid är att kunskaper och erfarenheter behöver delas för att kunna växa och utvecklas vidare!

Event och studiebesök ordnas för både enskilda och grupper utifrån önskemål eller som färdiga paket, från några timmar till heldagar eller en helg. Ofta vill man kombinera de olika aktiviteter som erbjuds, som keramik, lära stresshantering och Yoga-mindfulness, laga vegetarisk mat och lära om odling.

– En vanlig endagsaktivitet, till exempel för företagets "kick off" eller några vänner, kan vara att ägna förmiddagen åt något praktiskt och kreativt, som att prova på drejning. Därefter lagar vi en vegetarisk lunch tillsammans och tar en kort promenad ner till Mälarens strand, innan eftermiddagen tar vid och vi söker lugn, styrka och närvaro i mjuka Yoga-mindfulness övningar.



Kurser i Yoga-mindfulness – vill man fördjupa vidare kan man sedan gå en helgkurs intensivt eller följa någon av våra terminskurser.

– Vi ger kontinuerligt kurser i Yoga-mindfulness både här på gården, i Ekerö kommun och Stockholm.

– En nyhet är att vi nu ger möjlighet att boka yogabaserad hälsokonsultation och personlig yogaträning (PYT), berättar Siv som även är leg. läkare, psykiater allmänmedicin.

Yoga-mindfulness festivalen är en tradition på Östanlid, alltid sista helgen i augusti.

Med "prova på"-övningar, musik, vegetarisk mat och inbjudna föreläsare som tar upp olika hälsospekter och berättar om aktuell forskning inom yoga och mindfulness. Kanske blir det delvis online i år, då vi förstärker Folkhälsomyndigheten, säger Siv.

sponsor

Growth
Health & Care AB
www.mindfulgrowth.com

Östanlid Hälsogård Yogalivsstil

Frukt & grönt – öppet för det mesta under säsong men kolla gärna först. Konst & konsthantverk – Galleri & ateljé med försäljning. Kurser & event – se hemsidan och ge gärna egna önskemål. Konsultation & PYT – kontakta via epost info@ostanlid.se

Kontakt:
Tel. 0704-222 893
Epost: info@ostanlid.se
Hemsida: www.ostanlid.se

www.facebook.com/ostanlid

Keramik – Bo är även keramik sedan 45 år, med många tidigare utställningar.

Nu är intresserade välkomna till Galleri Östanlid för tillfälle att se och även köpa hans verk. Han arbetar främst med stengods och porlän och gör både unika verk och bruks-gods.

Grupper som exempelvis konstföreningar kan boka visning och föreläsning. Här ges också möjlighet att lära sig dreja och skulptera genom till exempel helgkurser.



Några ord från tidigare utställning, av Åke Livstedt, då konstkritiker på SvD:

– Det är länge sedan Bo Lundaahl hade en utställning i Stockholm. Nu fyller han Konst-hantverkarna med sina kraftfulla stengodsbruk-er och enkla porlänsskålar.

De har ett starkt uttryck av klassiskt Medel-hav parat med det nordligt starka saltglaserade stengodset. Askglasyer slår ner som pålsbräm på krubornas skuldror och rinner ner efter skalmars sidor och bildar undersköna gröna gölar i deras botten. Nyanserna ger spänning. Kraften, viljan, obändigheten utgör kärleus kvalitet. Det är en bratning, kampen med naturens krafter, som är meningen i arbetet och kärleus existens.