



# 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.

**D**et är en filosofi som säger att vi alla, växter, djur och människor hör ihop i samma familj och att vi behöver hjälpa och stödja 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.



Ett 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 intensiv 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, specialist allmänmedicin.

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

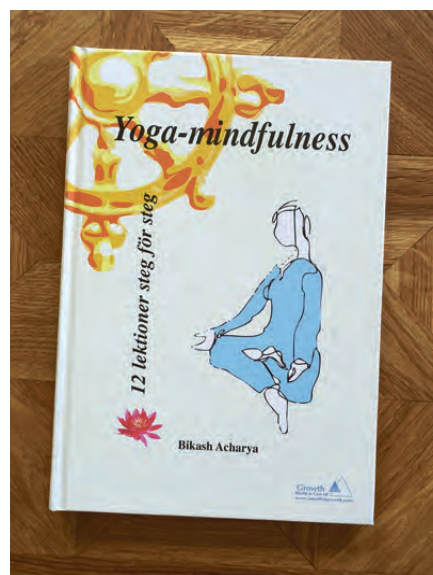
Med "prova på"-övningar, musik, vegetarisk mat och inbjudna föreläsare som tar upp olika hälsoaspekter och berättar om aktuell forskning inom yoga och mindfulness. Kanske blir det delvis online i år, då vi förstås följer Folkhälsomydigheten, säger Siv.



**Frukt och grönt** – vad vi äter har en stor inverkan på vår hälsa, därför odlar vi allt med ekologiska metoder, 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.



*sponsor*  
**Growth**  
Health & Care AB  
[www.mindfulgrowth.com](http://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](mailto:info@ostanlid.se)

**Kontakt:**  
**Tel.** 0704-222 893  
**Epost:** [info@ostanlid.se](mailto:info@ostanlid.se)  
**Hemsida:** [www.ostanlid.se](http://www.ostanlid.se)

  
[www.facebook.com/ostanlid](https://www.facebook.com/ostanlid)

**Keramik** – Bo är även keramiker 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 porslin och gör både unika verk och bruksgods.

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 Konsthantverkarna med sina kraftfulla stengodskruror och enkla porslinskålar.

De har ett starkt uttryck av klassiskt Medelhav parat med det nordligt starka saltglaserade stengodset. Askglasyrer slår ner som pälsbräm på kruornas skuldror och rinner ner efter skålarnas sidor och bildar undersköna gröna gölar i deras botten. Nyanserna ger spänningen. Kraften, viljan, obändigheten utgör kärleken kvalitet. Det är en brottnings kampen med naturens krafter, som är meningen i arbetet och kärleken existens.