

# Yoga-mindfulness träff på Östanlid

Välkommen till vårens tredje träff på

**Östanlid Hälsogård**

Ekerö, Stockholm

**Lördag 8/5 kl 10:30 – ca 13:30**



**Vi landar först** med Yoga-mindfulness övningar i studion. Vi ger en inblick i Yoga-mindfulness och yogalivsstil - Yoga som egenvård – kost, stress, sömn, arbete, relationer. Yoga är så mycket mer än övningar på mattan!

**Vi lär dig göra ett äppelträd** -Ympa en grundstam med den sort du vill ha! Rubinola, Filippa, Long Guan, Brunnsäpple, Alexander, Signe Tillisch, Rödluvan, Mio, Cox Orange, Gyllene Kitajka, Aroma, Sårsö, Bergian, Galloway, mfl.

**Som avslutning** bjuds en vegetarisk soppa av gårdens grönsaker, hembakat bröd och äppelmust.

Vi gör grundläggande Yoga-mindfulness övningar och mediterar vid brasan i studion. Tag med yoga-matta eller filt och lediga kläder. Vi samtalar om yogalivsstil, vad betyder det? Du får sedan lära dig göra ett eget äppelträd. Du väljer själv sort och ympar en gren på en grundstam. Till självkostnads-priset 75 kr får du den med dig i en kruka att vårda över sommaren, för att sedan plantera till hösten. Vi hinner kanske också titta på odlingarna, plantupptragning i växthus och förberedelser för sådd.

Meddela i mail om du vill vara med, max 5 deltagare pga, pandemin. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Pris 650kr, inklusive lunch, +75kr om du vill ha ett träd med dig hem. Betalning efter bekräftad platsbokning! Swish eller Pg 837 80 50-2, märk med namn och yogaträff. Endast fullt friska deltagare, fri avbokning vid sjukdomssymptom!

**www.ostanlid.se** för vägbeskrivning, mailadress mm. Tiden är även anpassad för buss 311/312, hpl Farnen (40 min fr Brommaplan)

*Med vänliga hälsningar*

Bosse & Siv Lundaahl

Certifierade Yoga-mindfulness lärare  
i samverkan med

**Growth**  
Health & Care AB  
[www.mindfulgrowth.com](http://www.mindfulgrowth.com)

