



Yoga och kreativitet

En heldag på Östanlid Hälsogård

Kursupplägg helgkurs 1 dag, 10:30-16:00

Vi startar dagen genom att stärka närvarokänslan med lugna övningar i yogastudion. Asanas (kroppsrörelser/positioner), andningsövning och en kort meditation. Ett pass på ungefär 1,5 timme. Individuellt anpassat för alla, du behöver ingen tidigare erfarenhet, bara mjuka lediga kläder, matta finns att låna.

Därefter fikastund med fruktdryck, kaffe, te och smörgås, vid brasan eller ute beroende på väder. Vi fortsätter sedan i keramikstudion där vi kan prova på att dreja, forma och bygga, allt efter egna önskningar! Vi hjälper dig att förverkliga dina idéer! Korta gemensamma praktiska genomgångar av olika tekniker.Handledning och individuell hjälp.

Du får en hemlagad vegetarisk lunch tillagad av gårdens grönsaker. Vid intresse kan vi laga lunch utomhus tillsammans av grönsaker vi plockar ute eller hämtar i jordkällaren, den intresserade kan samtidigt lära lite om odling. Brödet bakar vi på vedeldad spis i trädgården.

En del av keramiska alstren hinner under dagen torra tillräckligt så vi kan lära oss beskicka, det vill säga svarva av överflödigt material och göra färdigt undersida på det vi drejat, till exempel göra fotring på skålar och liknande.

Vi samlar oss sedan en stund i yogastudion, med kort närvaroövning och meditation, med anpassning efter intresse, innan vi avslutar med fika och hembakt paj.

Pris: 1750 kr. Tillkommer 100kr/kg lera vilket inkluderar glasyr och bränning.
Obs! Endast 5 deltagare vilket ger gott om tid för individuell handledning!

Lärare: Bosse Lundaahl, certifierad Yoga-mindfulness lärare och yrkesverksam keramiker.

Varmt välkommen till en kreativ dag i vacker och rogivande miljö!

Anmälan och mer info: info@ostanlid.se 070 4222893

Mer info om oss hittar du på <https://www.ostanlid.se>