

Yogavandringar vår och sommar 2018

Följ med på vandringsfärder med yoga och närvaroträning. 40+yogavandringar hittills.



- 15 april **Tyst yogaretreat**
En skön dag för vila och återhämtning på mysiga Enebackens kraftkälla med yoga och meditation.
- 22 april **Yogavandring fem kullar**
En halvdag för benträning, bra samtal och balsam för själen. Vi startar med yoga utomhus, sedan går vi 6 km över 5 branta vackra kullar i Åkullaskogen. Vi avrundar med fika och yinyoga inomhus.
- 29/4
6/5
19/5
20/5* **Yogavandringar i Åkulla bokskogar**
I år blir det fyra härliga heldagarsvandringar ute i Åkulla bokskogar när den är som allra vackrast. Vi utgår från fina Öströö fårfarm där vi får fika och gör yoga inomhus. Sedan går vi hela dagen i skogen. Lunch äter vi utomhus. Vi avslutar inne med lugn yoga och djupavslappning. Runt 14km (varierande sträckor mellan datumen) *20/5 Bara för singlar.
- 10 maj **Bokskogsbad i Åkulla (kortare sträcka)**
En riktig vilodag då vi sjunker in i ett välgörande skogsbad i bokskogarnas grönska. Vi går ca 8,5 km och inleder med yoga på Öströö fårfarm där vi också avslutar med fika.
- 12-13 maj **Yogavandring i Söderåsens nationalpark**
Ny två-dagarsvandring i vacker natur med övernattnig på mysiga Villa Söderåsen. Ca 12+8 km.
- 13 maj **Yogavandring Biskopstorps naturreservat, Halmstad**
En ny heldag med yoga på fina Stakabergs gårdshotell och vandring i Biskopstorps naturreservat. Ca 10 km.
- 10 juni **Genom storskogen till Ulvanstorps tunnbrödsbageri**
Vi vandrar längs den gamla gränsen mellan Sverige och Danmark, djupt inne i skogen med start i Älvsered och avslutar på Ulvanstorps B&B och tunnbrödsbageri. Ca 15 km.
- 17 juni **Yogavandring vid havet**
Ny yogavandring i Norra Näs. Yoga inomhus och skön vandring alldeles vid havet och en bit i skogen.
- 27 juli **Fullmånevandring sommarnatt**
En kvällsvandring som startar med yoga i Tofta. Vi går till utsikten på Gamla Varberg där vi har pick-nick medan solen går ner i havet och månen går upp över slätten mittemot. Ca 8km
- 19 aug **Yogavandring med fotokurs i Marks kommun**
En dag med vandring, yoga och fotokurs i samarbete med fotograf Gert Olsson, InNature Fotoresor.

MER INFORMATION OCH EV ÄNDRINGAR HITTAR DU PÅ

yogavandring.se

Arrangör: Ulrika Sandström, beteendevetare och yogalärare. Nära utveckling AB
ulrika@yogavandring.se 070-617 2817 www.yogavandring.se

