

# Yogavandringar sommar och höst 2018

Följ med på vandringsfärder med yoga och närvaroträning. 55+yogavandringar hittills.



- 10 juni **Genom storskogen till Ulvanstorps tunnbrödsbakeri**  
Vi vandrar längs den gamla gränsen mellan Sverige och Danmark, djupt inne i skogen med start i Älvsered och avslutar på Ulvanstorps tunnbrödsbakeri. Lunch på Mandy's diner och yoga i bygdegården. Ca 15 km.
- 17 juni **Yogavandring vid havet**  
Ny yogavandring i Norra Näs. Vi yogar inne på Havsnäs gård och vandrar alldeles vid havet, upp på Gamla Varberg och en bit i skogen och avslutar med ett till yogapass inomhus. Ca 10km
- 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
- 29 juli **Yogavandring vid havet**  
En sommarvandring i Norra Näs. Vi yogar inne på Havsnäs gård och vandrar alldeles vid havet, upp på Gamla Varberg och en bit i skogen och avslutar med ett till yogapass inomhus. Ca 10km
- 12-19 sep **Yogavandringsresa till Nerja, Spanien**  
En speciell chans att följa med på rek-resa till Nerja. Vi bor nära stranden i en villa med pool och takterass där vi inleder och avslutar dagarna med yoga. På dagarna ger vi oss ut och provar vandringsleder.
- 22 sep **Yogavandring Fem Kullar**  
En halvdag för benträning, bra samtal och balsam för själen. Vi startar med yoga utomhus, sedan går vi över 5 branta vackra kullar i Åkullaskogen. Vi avrundar med fika och yoga inomhus på Öströö fårfarm. 6km
- 6-7 okt **Yogavandrings-helg i Åkulla bokskogar**  
En härlig helg i bokskogarna när löven börjar skifta färg och luften doftar höst. Vi övernattar på mysiga Enebacken och vandringsdagarna omfamnas av sköna yogapass, både inne och ute. Vi äter god mat, njuter av skogen, yogan och sällskapet och den välgörande blandningen av rörelse och stillhet.
- 13 okt **Yogavandring Åkulla bokskogar**  
En höstvandring ute i Åkulla bokskogar när höstfärgerna sprakar i träden. 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. Ca 14 km.
- 18 nov **Tyst yogaretreat**  
En skön dag för vila och återhämtning på vackra Sörby retreatcenter med yoga och meditation.

MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR, PÅ HEMSIDAN KAN DU LÄSA MER OM VARJE TILLFÄLLE:

## yogavandring.se

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

