



Välkommen på Kajak Yoga Gong!

Kombinationen med paddlingens rytmiska rörelser och närheten till naturen ger dig chans att komma in i ett meditativt space.

Vid Lenas brygga bjuds du på en Vegetarisk lunch och Örtdryck. Därefter får du ta del av ett energigivande och avslappnande Yogapass.

Yogan avslutas med att du bara lägger dig ner och andas och låter Gongbadets avslappning skölja över din kropp och ditt sinne, innan vi paddlar tillbaka.

Plats: Jagersö vid havsbadet
Ställ bilen på stora parkeringen och gå ner sista biten
För vägbeskrivning se: <http://kajakochfritid.se/hitta.htm>

Ta med: Kläder för paddling och yoga efter väder.
Vattenflaska och ombyteskläder.
Vi bjuder på Vegetarisk lunch.
All yoga utrusning finns på plats.

Rekommenderat pris: 590 kr per person
Inklusive all paddlingsutrustning, kajak guide och Yoga instruktör.

*Varmt välkomna önskar
Lena & Martin Siri Jodha*

