



Yogapaddling i Oxelösunds vackra skärgård!

Vill du uppleva en härlig blandning av yoga, paddling med havskajak, friluftsliv och samtidigt njuta av vår fantastiska skärgård? Då är du varmt välkommen!

Vi börjar dagen med yoga för att mjuka upp och förbereda kroppen inför paddlingen. Det blir en kort genomgång av grunderna inom havskajakpaddling innan vi i lugn takt paddlar till en fin ö för att äta lunch vid lägerelden. På eftermiddagen när vi kommer tillbaka till fastlandet blir det ännu ett yogapass.

För vem?

Dagen vänder sig främst till nybörjaren, inom såväl paddling som yoga, men alla som vill sätta en guldkant på tillvaron är välkomna!

Datum: 9 juni, 28 Juli, 18 augusti och 8 September.

Klockan: 10.00 – 17.00

Plats: Jogersö havsbad i Oxelösunds skärgård.

Samling vid stranden om annat inte anges beroende på väder.

Turen går till den ö som passar dagens väder och vind.

Vid regn kortar vi ner yogan och gör den stående (alternativt inomhus).

Investering: 1050:- inkl. fullt utrustade kajaker, instruktion i kajakpaddling, dagsutflykt med kajak, två yogapass samt lån av yogamatta.

Boka online från: <https://kajakochfritid.se/turer-kurser/#yoga>

Ange ungefärlig vikt och tidigare kajak erfarenhet samt om du föredrar att paddla i en enmans eller en dubbelkajak.

Max 12 deltagare.



Om oss:

Martin Koutny har drivit Kajak och Fritid i Oxelösund sedan 2007 och guidat otaliga grupper både på turer och kurser under årens lopp. Se kajakochfritid.se för mer information.

Mia Larsson började träna yoga 1990 och har sedan 2008 undervisat grupper och privatpersoner.

Martin och Mia har arrangerat yogapaddlingar i över 10 år.
Vi önskar dig Varmt välkommen!

Några röster från tidigare deltagare:

Miranda Tjärsta

Stort tack för en fantastisk dag! Ni hjälpte till att göra en superfin present till min bästa vän som fyllt jämt! tack! Kommer att varmt rekommendera er och yogapaddling till alla som kan tänkas vara intresserade Kommer garanterat delta igen i framtiden om jag får chansen.

Ulrika Bjälevik

Bra kombination yoga - paddling. Lagom yoganivå. Tyckte paddlingen var fantastisk!!
Helhetsintryck av dagen - Fantastisk! Skön!

Micke Löfstrand

Bra uppvärmning av yogan. Bra genomgång före passet. Skön miljö och avspänt upplägg.
En skön dag med mycket intryck av paddling, yoga, natur och skärgård.

Ann-Sofie Löfqvist

Bra med kombinationen yoga och paddling. Bra yogapass. Bra paddling.
Helhetsintryck av dagen - Perfekt

Clas Johansson

Upplägget var fantastiskt. Bra kombination. Lagom nivå för nybörjare.
Allt var kanonbra anordnat!



Pia Larsson

Paddlingsturerna var lagom långa. Yoga-övningarna fungerade bra även för en nybörjare. Teknikgenomgången på land var bra. En av de semesterdagar som gav mest, både träning och naturupplevelse.

Filippa Lindborg

Kan inte tänka mig ett bättre sätt att spendera årets vackraste dag. Veldig disponerat avseende de olika momenten. Bra på såväl yogan som paddlingen.

Magdalena Rolker

Riktigt bra kombo, speciellt då jag verkligen är nybörjare på yoga. Kul att prova något nytt. Riktigt bra med paddlingsteorin. Har paddlat några gånger förut, men aldrig fått det förklarad. Lugn och skön dag trots att det varit aktivitet hela tiden

Plats: Jogersö vid havsbadet

Ställ bilen på stora parkeringen och gå ner sista biten

För vägbeskrivning se: <http://kajakochfritid.se/om-oss/#hitta>

Ta med: Kläder för paddling efter väder.

Ombyteskläder om det är kallt i vattnet.

All kajakutrustning ingår.

Varmt välkomna önskar

Martin & Mia

