



# YOGAVANDRING

## i den vackra skärgårdsnaturen runt Furusund

Följ med på en krispig yogavandring längs vattnet, på slingrande skogsstigar, och smala grusvägar. Upplev en dag med närheten till dig själv och till naturen. Vi gör stopp längs vägen för yoga, skogsbad och fika.

Längd: ca 4-6 km

Tid: ca 3,5-4 tim

Passar grupp om: 4-14 personer

Vi startar på morgonen eller direkt efter lunch. Du får med dig ett eget fikapakett och fyller samtidigt på din termos med rykande varmt kaffe eller thé.

Vi ger oss sedan iväg på vår härliga vandringen runt ön. På vägen gör vi fyra olika stopp för enkla yogasessioner (à 15 min). En yoga som passar både nybörjare och vana. Inga sittande eller liggande positioner. Inga mattor eller redskap.

Du får också möjlighet att prova på Skogsbad - en japansk företeelse som går ut på att genom guidning "bada" i sinnesintryck från skogen. Att fokusera på att bara vara. Att långsamt och uppmärksamt låta dofter, ljud och känselintryck lugna ner kropp och hjärna. Och självklart avnjuter vi vår fikastund på någon vacker plats.

Väl tillbaka på Furusunds Vårdshus väntar fortsatt möte i inspirerande miljö, säsonginspirerad meny komponerad av Mattias Larsson, bastu och jacuzzi på bryggan samt en god natts sömn på hotellet.

**Klädsel:** Sköna och följsamma kläder att röra sig i. Mjukare kängor (hårda vandringskängor begränsar din rörlighet i yogan). Ta med en varm jacka att dra på vid fikapausen.

### Ta även med:

- liten ryggsäck
- sittunderlag
- varmare jacka att dra på vid fikapausen
- termos + vattenflaska

Kontaktuppgifter: [info@furusundvardshus.se](mailto:info@furusundvardshus.se)  
0176-80344

*Furusunds Vårdshus i samarbete med Syresatta Möten*