

Yoga, vandring & livsdans på Gotland 12 – 17 augusti 2019



Utforska magiska Gotland med oss!

MediYoga Livets dans Gongbad Rörelseglädje
Natursköna vandringar Hormonskola för kvinnor och män
Raukarnas magi på Fårö Hälsosam mat Njut av att bara vara

- Mjukstarta dagen med en promenad längs havet och yoga. Inga förkunskaper behövs. Vi blandar MediYoga/yinyoga och andra sköna rörelser.
- Djupavslappnande gongbad (Sound journey)
- Upplev eftermiddagens rörelseglädje med Livets Dans, en metod för ökad kroppskänedom, gemenskap och livsglädje - helt utan prestationskrav.
- Förtrollas av exotiska Fårö när vi mediterar och yogar bland raukarna.
- Upptäck Gotlands flora och fauna under en guidad, lätt naturvandring.
- Hormonskola för både kvinnor och män - en föreläsning om vårt hormonella system och dess påverkan på vår hälsa och välbefinnande.
- Unna dig varm gemenskap och goda, vegetariska måltider som vi lagar tillsammans.
- Avsluta dagen när solen färgar himlen röd och glittrar över havet.

Vi bor i stugor på Lummelunda vandrarhem som ligger vackert bland vindpinade och krokiga tallar, precis intill havet, 15 km norr om Visby. På gångavstånd från vandrarhemmet har vi vår yoga-/aktivitetslokal med eget kök, där vi intar våra måltider (i möjligaste mån ekologiskt och närodlat). Utomhus när vädret tillåter.

Se: www.lummelundavandrarhem.se www.booking.com/hotel/se/lummelunda-vandrarhem-stuguthyrning

Pris för 5 övernattningar, 5 frukostar, 1 lunch, 3 middagar, alla yoga-, meditations- och danspass, gongbad, naturvandring och föreläsning: 6450 kr/pers (beräknat på 2 personer i mindre stuga utan WC/dusch). 6890 kr/ pers (beräknat på 3 personer i större, fullt utrustad stuga med WC/dusch och pentry).

Tillkommer: Resa/Färjebiljett T/R (samåk gärna), ev. entréer/restaurangbesök.

Färjeinfo: www.destinationgotland.se/sv/

Tips: Förläng vistelsen med några dagar för att uppleva Medeltidsveckan (v32), utforska Gotland på egen hand, sola och bada m.m.

Varmt välkommen att dela en fantastisk upplevelse med oss!

Info och anmälan
carina@joydame.se
0733-78 69 75
www.joydame.se

Carina & Lena

