

Kajakpaddling och yoga

Ett annorlunda äventyr för kropp och själ

Unna er en dag i vår vackra skärgård med paddling och yoga. Ni kommer med ett öppet sinne för nya erfarenheter. Ni kan vara nybörjare inom paddling eller yoga och är nyfiken på att prova.

Vi börjar dagen med ett lätt yogapass med enkla övningar som mjuknar upp och som underlättar din paddling.

Sedan är det dags att greppa paddlarna och glida ut i vår vackra skärgård för att möta naturen och havet. Tempot är lugnt så att alla verkligen kan njuta av paddlingen och allt det fina som skärgården bjuder på.

På en strand eller vik stannar vi för lunch, är ni badsugna kan ni ta er ett dopp

När vi återvänder till land avslutar vi dagen med ett skönt yogapass med övningar som stretchar och mjukar upp hela kroppen och är en välgörande avslappning som får er att sammansmälta dagens upplevelse som förenar kropp och själ till en helhet.

Yogapassen leds av Kaisu Akselsdotter diplomerad yogalärare.

Vi utgår från Kajak & Uteliv, Gräddö brygga kl 10.00 avslut kl 16.30

I evenemanget ingår kajak, paddel, flytväst, lunch, erfaren färdledare, yogainstruktör, yogamatta & pläd.

Genomgång av kajak och utrustning, säkerhetsgenomgång och paddelteknik.

Ni tar själv med oömma fritidskläder (ej jeans) extra ombyte, ev. badkläder, solskydd, solglasögon och vattenflaska.

Det här är ett evenemang som passar för mindre grupper på max 10 deltagare.

