



Lugn lördag på Vårdsnäs

Yoga + Meditation + Grön, skön mat

Vårdsnäs Stiftsgård och Linnea Jensen Yoga bjuder in till en lördag förmiddag med fokus på återhämtning och uppladdning för både kropp och sinnen. Datum under våren: 28/1 • 25/2 • 4/3 • 18/3 • 29/4 • 13/5.

kl 10.30–11.30 Yoga

kl 11.30–12.00 Meditation

kl 12.15 Grön, skön lunch

Om yogan: En mix av sköna stretch, stärkande yoga och återhämtning. Passen är tillrättlagda så de passar erfarna som oerfarna yogis. Vi tillhandahåller yogamattor och meditationsbolster om du inte har eget material.

Om meditationen: Efter yogan guidas du med enkla instruktioner och sedan sitter vi bara i stillhet med det fokus som nu känns rätt för dig.

Om grön, skön mat: Vällagad, ekologisk och närproducerad mat med veganska alternativ. Vårdsnäs generösa, gröna buffé, varma tillbehör och nybakat bröd. Överraskande smaker som ger kroppen kraft.

Pris & bokning: Yoga + meditation+ lunch 325 kr/person. Maila info@vardnas.se eller ring 013-368500. Vi svarar gärna på dina frågor. Bokning senast fem dagar innan varje pass.