



Välkommen på Kajak Yoga Gong!

Paddlingens rytmiska rörelser och närheten till naturen ger dig chans att komma in i ett meditativt tillstånd.

Därifrån ger Yogan oss möjlighet att hitta kontakten med oss själva innan Gongbadet där du bara kan slappna av innan vi fikar lite och paddlar tillbaka.

Plats: Jagersö vid havsbadet

Ställ bilen på stora parkeringen och gå ner sista biten

För vägbeskrivning se: www.kajakochfritid.se/hitta.htm

Ta med: Vattenflaska och fika.

Yoga matta, kan lånas vid behov.

Filt, så att du kan slappna av ordentligt efter Yogan utan att frysa.
Kläder för paddling och yoga efter väder. samt ombyte

Rekommenderat pris: 490 kr per person

Inklusive all paddlingsutrustning, kajak guide och Yoga instruktör.

Varmt välkomna önskar

Martin & Helén

