

Program Yoga & Trädgård

Årås Säteri 18 – 19 augusti 2022

” Under två dagar har du chansen till en härlig kombination av trädgårdsskötsel och yoga. Du får en inblick i trädgårdens och yogans magiska världar med utgångspunkt från den fantastiska miljön på Årås. Här får du möjlighet till njutning, förkovran, utmaningar och att tillsammans med andra vara en del i förskönandet av Årås trädgårdar.”

Hälsar kursledarna Nilla Bygdén och Therése

Onsdag 17 augusti	18:00-22:00	Ankomst, inkvartering, för långväga deltagare .
	08:00	Ankomst, ev inkvartering
	Start 08:15	Välkommen till Årås, Information
	08:30-09:30	Uppfriskande yogapass med både andningstekniker och rörelse
	09:30-10:30	Frukost
	10:30-13:00	Trädgårdsskötsel med ett kortare yogapass bland blommor och blad
Torsdag 18 augusti	13:00-14:00	Lunch
	14:00-16:00	Trädgårdsskötsel med liten fika i det gröna. Ansning och blomsterarrangemang, vi pyntar matsalen inför kvällens middag
	16:30-18:00	Yogapass som skapar lugn, styrka och avslappning och lösgör trötthet och stress
	18.15	Middag
	20:00-21:00	Föreläsning: <i>”Resor med trädgårdsfokus – om odlande i fjärran jordar”</i>
Fredag 19 augusti	08:00-09:00	Yogapass för balans, grundning och glädje
	09:00-10:00	Frukost
	10:00-12:30	Trädgårdsskötsel med ett kortare yogapass bland blommor och blad
	12:30-13:30	Lunch
	13:30-15:00	Trädgårdsskötsel och växtförökningstekniker
	15:00-16:00	Fika och avslutning

Med reservation för eventuella ändringar.

Kursledare/expert:

Nilla Bygdén, trädgårdsmästare Vinsarp-Lönnarp.
Terese Wallenius, kroppsterapeut och yogainstruktör, Lerum

Värdinna (Inkvartering, mat m.m.)

Fia Böhn och Christine Segerpalm.
info@araskvarn.se 0723- 29 11 51

