

## Yoga och ridning i Tiveden

På Ösjönäs erbjuder vi ridning på islandshäst och andra töltande raser. Vi är omgivna av de skyddade vilda skogarna i Tiveden. Vi rider fram bland stenar med mjukaste mossor, klara sjöar och hänförande utsikt på stigar som använts sedan urminnes tider.

Ge dig själv ett par dagar i underbar natur - vi äter gott, andas, vandrar, badar och rider. Får tillfälle att stanna upp och att ta in livet med alla sinnen.

Ridningen kommer vara i skog – på stig och skogsväg. Vi rider i alla gångarter. De här dagarna passar därför de som är villiga att hänga med på det. Den medicinska yogan är en mjuk men effektiv yogaform och inga tidigare erfarenheter av yoga, qi gong eller meditation är nödvändig.

### Program:

Dag 1: Ankomst Ösjönäs under sen eftermiddag/kväll, vi har genomgång/gör ett kortare yogapass vid 19-tiden och äter något lätt, meddela om du kommer senare än 19.

Dag 2: Vi samlas innan frukost för ett mindfulness pass vid sjön. Det är Qi Gong inspirerade andningsövningar och meditation i rörelse, ett underbart sätt att vakna.

Frukost serveras kl 8-9

Guidad vandring och yoga i Tivedens National park. Vi tar med lättare fika.

Lunch kl 12

Kl 14 samling i stallet, vi hämtar hästar tillsammans och rider. Vi räknar med att vara klara i stallet ca 17.30. Fika under turen.

Badtunna och middag

Dag 3: Frukost serveras kl 8-9

Kl 10 Yoga och meditation, vi avslutar med fika ca 11.30

Grupperna brukar vara ca 8 personer, ring eller maila för förslag på upplägg för större grupper. Boende sker i gästrum, två bäddar i varje rum med egen dusch/toa på rummet. Pris 2 695 kr per person. Ta gärna med egen matta om du har (finns att låna annars), varma kläder som tillåter rörelse i alla väder, gummistövlar/kängor, ridkläder.

