



Yoga och ridning i Tiveden

**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.**

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. 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.

Pris: 3 500 kr per person. Boende sker i delat gästrum, du kan lägga till 300 kr per natt för enkelrum. Mattor finns att låna men om du föredrar din egen så ta med den. Ta med kläder för yoga inne, varma kläder som tillåter rörelse ute i alla väder, gummistövlar/kängor, ridkläder, badkläder, en liten ryggsäck samt vattenflaska. Ficklampa kan också vara bra att ha under hösten.

Program:

Dag 1: Ankomst Ösjönäs under eftermiddagen, du har ditt rum från kl 14. Vi möts vid 16, tar en promenad runt Ösjönäs, yogar och äter senare ett kvällsmål tillsammans.

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 8-9.30

Guidad vandring och yoga i Tivedens National park. Vi tar med lättare fika. Lunch kl 13.30
Efter lunch är det samling i stallet, vi hämtar hästar tillsammans och rider. Vi räknar med att vara klara i stallet ca 17.30. Fika under turen.
Flytande bastu och middag

Dag 3: Frukost serveras kl 8-9.30
Kl 10 Yoga och meditation, vi avslutar med lunch ca 12.