



www.marianpapp.se
marian@marianpapp.se
marianpappyoga@gmail.com
070 694 6553

Funktionell/dynamisk yoga Ornö 5-10 Juli, 2020



15 Året på ön

- Intensiv fördjupande yoga och workshops
- Vildmarksaktiviteter och sköna bad
- I inspirerande skärgårdsmiljö



Marian Papp har undervisat i Funktionell/dynamisk hathayoga sedan 1990. Vi arbetar både med dynamiska och statiska övningar och stort fokus läggs på balans, kroppskänedom, stabilitet, andning och medveten närvaro. Jag arbetar mycket med olika props (som tex klossar, bolsters, band etc)

SOMMARKURS, FÖRDJUPA DIN YOGA

Du får en djupdykning och intensiv och fördjupande yogaträning. Kursen passar alla både för dig som är ny yogautövare, avancerad, yogaintresserad eller yogalärare. De 3 första dagarna passar alla nivåer medan de 3 sista dagarna är mer intensiva men passar också dig som gått de 3 första dagarna. Alternativa övningar ges under hela kursen så alla kan jobba utefter sina förutsättningar.

YOGAKURSEN (3 ELLER 6 DAGAR)

Klasserna fokuserar på effektiva funktionella yogaövningar, balans och stabilitet i yogaposer, kroppskännedomövningar, omvända ställningar (inversioner), uppbyggande och energigivande poser (restorative), andningsövningar och avslappning.

5-7 juli är lugnare och anpassad för nybörjare och lätta fortsättare och **8-10 juli** är kursen för fortsättare men passar också dig som har gått de 3 första dagarna.

Funktionella **workshops med olika tema ingår t.ex**; djup balans, rygghälsa, hand och fot kännedom, vinyasa, yoga för sömn, explosiv yoga, andning och näscykeln, allmän yogafysiologi, yoga med tryck. Nya workshop varje år

Vi erbjuder ofta en **gemensam vildmarksaktivitet** /trädyoga en av dagarna. Du kommer uppleva okända delar av Ornö.

Lokal: Ornö bygdegård (vid vattnet i kyrkviken). SL buss 839 går från Haninge centrum till Dalarö Hotellbrygga. Bilfärja går till Ornö från Dalarö.

Pris: 3 dagar – 2500, (5 långa yogaklasser + 1,5 h workshop), en extra dag kan köpas till för 800 (i mån av plats)

Pris alla 6 dagarna: 4400 kronor

(10 långa yogaklasser + 3 h workshop)

Priset är för yogaträningen och workshops, mat och boende ordnar du själv. Kontakta mig om du vill dela boende eller tips på boende.

Ditt Boende på Ornö

Hyr en egen stuga eller bo på hotell B&B. Se på www.ornose.se, stugnet.se

Ornö båtvarv vid vattnet. 4-5 km från bygdegården med självhushåll,
Tel. 08 501 58 100 www.ornobatvarv.se.

Sundby gård har nyrenoverade rum B&B
<http://www.sundbyornose.se/b-b/>
Ornö skärgårdshotell vid vattnet
<http://omoskargardshotell.se/> 08-50156004

Pendla från Stockholm: Kan fungera kolla färjetiderna på omosjotrafik.com

Boende på Dalarö finns. Färjetiderna brukar stämma men det tar en halvtimme med färjan till Ornö.

Tältning: Allemansrätten gäller 1 natt, fler nätter fråga markägaren, tältning får ej ske i närheten av hus.



Utsikt från yogalokalen

Kök/kyl och dusch: Finns i bygdegården/yogalokalen som du kan använda

Runt omkring aktiviteter

Vildmarksaktiviteter Du kan cykla Mt Bike i urskog (markerade spår finns), cykla på vägar, paddla eller naturvandra på Ornö. Besök Mane äng en magisk plats. Kanotuthyrning och cykeluthyrning finns (även elcyklar). Möjlighet till bad finns över hela ön. Fågelskådning som t.ex Havsörn och fiskgjuse

Besök Hässelmara gård och Lärkträdsboden. Söta djur samt försäljning av grönsaker och annat hemgjort.

Bad -många rena fantastiskt fina sjöar finns. Ornö har ca 10 insjöar och de är mycket rena t. Ex Nybysjön och Vitträsk

Cykling: Jag brukar ha några guidade cykelturer i samband med yogaklasserna. Cykel kan hyras på ön.

Transport till kyrkviken: Lokalbuss (889) på Ornö till Kyrkviken finns. Vaxholmsbolaget kör till Kyrkviken eller till Hässelmara.

Skärgårdskrog/cafe/livsmedel: Intill yogalokalen

Allmänt om Ornö: Ornö är södra skärgårdens största ö och har mycket orörd natur med ett rikt djurliv, det är inte ovanligt att man stöter på älg, räv och rådjur på nära håll. Det finns stora naturreservat speciellt på den södra delen. Många fina och rena badsjöar och härliga kustrensor som du kan ha för dig själv finns över hela Ornö. Den fasta befolkningen är runt 300 personer. Ornö har bilfärja (från Dalarö), boka på ornosjotrafik.se. Ornö är en mycket lugn ö med fina omgivningar och sägs vara den mest orörda skärgårdsön i Stockholms skärgård.



Älgvarning över hela Ornö!