

# Yoga paddling med mat



## Heldag med Kundalini Yoga, mat och skön paddling i Gryts underbara Skärgård

Vi börjar 10.00 och paddlar ut till någon Ö som vi väljer beroende på vindar, fika med frukt och snacks och Lunch ingår

Datum hittar ni på hemsidan. Om ni inte är en grupp på 6 personer eller mer så kan vi kolla datum som passar er.

Vi börjar med ett Yoga pass på land innan vi paddlar ut till någon Ö och sedan ytterligare ett Yoga pass.

Kostnad 800:- inkl. all utrustning , lunch och fika.

All information hittar ni på hemsidan och hör av er om ni har några frågor.



Vid bokning får ni övrig information vad ni ska ta med . Se bilder från tidigare Yoga paddlingar på Facebook eller Instagram:#ostkustenkajak

Info and booking : [ostkustenkajak.se](http://ostkustenkajak.se) ; [www.facebook.com/ostkustenkajak](http://www.facebook.com/ostkustenkajak) Mail: [ostkustenkajak@telia.com](mailto:ostkustenkajak@telia.com) Tel. 0730-410388

Norrköpings Kundalini Yoga center [www.nkyc.se](http://www.nkyc.se) tel. 0704-104922