

# Paddling i kombination med Yoga

**Heldag med yoga, mat och skön paddling.**

**Ger er en dag med total Mindfulness med paddling och Yoga i Gryts fantastiska skärgård. Guidad tur ut till en Ö där vi har Yoga och även tid för bad. Vi har med utbildad kajak guide och Yoga lärare från Norrköping Kundalini Yoga center. Aktiviteten är lämplig för alla om man kan simma, är det någon som är helt nybörjare på att paddla kajak så får den personen sitta i en 2-personers kajak med en erfaren paddlare/guide.**

**# Tid: Vi börjar 10.00 på Kustcamp Ekön och samplas 15 min innan nere vid Ostkustenkajak, sedan har vi ett Yoga pass med inriktning på avslappning och uppvärmning på land på ca. 1 timme innan vi packar kajaker, går igenom vart vi ska paddla och säkerhet.**

**# Paddling tar ca. 1 timme enkel och i skyddade vatten, sedan har vi tid för bad mm innan vi äter en lättare lunch som består av soppa, bröd, frukt och Kaffe/Te. Powerbar från Kraftbar som efterrätt. Vatten ingår till maten.**

**# Vila eller bad efter lunch och sedan har vi ett Yoga pass med inriktning Kundalini Yoga på ca. 1 timme. Se info om Kundalini Yoga PDF fil.**

**# Fika på E.M med frukt innan vi paddlar hem ca. 17.00 och kommer till Ekön 18.00.**

**# Kostar 900:- inkl mat, kajak.mm. Ni betalar på plats och vi tar betalkort via I-zettle.**

**# Bra att ta med. Smidiga kläder, samma man har när man springer/cyklar, smidiga gymaskor handduk, Solglasögon, Keps, Solkräm, Fylld Vattenflaska som ni kan fylla på under dagen, Ombyte, Varmare tröja/jacka och om ni vill ha med egen frukt, powerbars så kan det vara bra.**

**# Skulle vädret vara så dåligt så vi inte kan genomföra paddling och Yoga så bokar vi av det 2 dagar innan och meddelar alla**

**Bokning sker via mail till [ostkustenkajak@telia.com](mailto:ostkustenkajak@telia.com) eller [info@nkyc.se](mailto:info@nkyc.se) eller telefon 073-0410388 eller 070-410492.**

**Om ni är en grupp på 6 personer och vill ha ett eget datum så kontakta oss för att bekräfta, ni kan då även ta med egen mat eller beställa den ni vill ha.**

***Välkomna. Eva-Karin Ostkustenkajak och Jan från NKYC [www.nkyc.se](http://www.nkyc.se)***