

Kajak paddlingstur med yoga

Ett annorlunda äventyr för kropp och själ

Unna er en dag i vår vackra skärgård med kajakpaddling och yoga. Ni kommer med ett öppet sinne för nya erfarenheter för att uppleva en fantastisk dag för hela människan. Ni kan vara nybörjare både kajakpaddling och yoga men är nyfiken på att prova.

Vi börjar dagen kl.10.00 med ett lätt yogapass med enkla övningar som mjuknar upp och som underlättar er kajakpaddling. Sedan är det dags att greppa paddlarna och glida ut i vår vackra skärgård för att möta naturen och havet. Tempot är lugnt så att alla verkligen kan njuta av kajakpaddlingen och allt det fina som skärgården bjuder på. På en strand eller vik stannar vi för lunch, är ni badsugna kan ni ta er ett dopp

När vi återvänder till land avslutar vi dagen med ett skönt yogapass med övningar som stretchar och mjukar upp hela kroppen och är en välgörande avslappning som får er att sammansmälta dagens upplevelse som förenar kropp och själ till en helhet. Vi beräknar att avslappningen är klar ca kl.16.00, men självklart erbjuds alla som önskar möjlighet att stanna kvar för ytterligare avslappning.



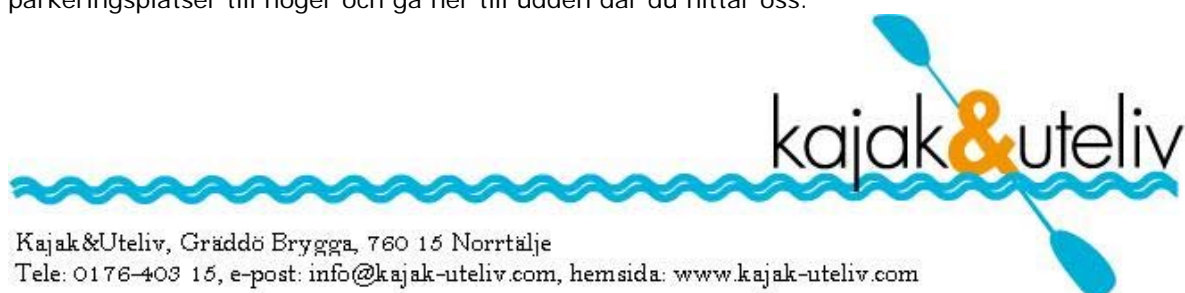
Tips: Ta gärna med en extra varmröja för avslappningen på slutet.

Du tar själv med: oömma fritidskläder i funktionsmaterial (ej jeans eller bomull), underställ (t.ex. craft), regnkläder, badkläder, vattentåliga skor, handduk, solhatt, solkräm, solglasögon, helt ombyte då du kan bli blöt, vattenflaska (kan fyllas på på plats), packpåse (plastpåse fungerar bra).

Detta ingår: kajak, paddel, sittbrunnkapell, flytväst, välutbildad både yoga och kajakinstruktör, yogamatta och lunch.

Produkter: Hos oss kan du köpa vattentåliga kajakskor, handskar, vattentäta påsar i olika storlekar, säkerhetsnobb till glasögonen och mycket mer.

Hitta till oss: Från Norrtälje busstation är det buss 631 eller 631X mot Rådmansö, hållplats Gräddö Torg och gå ca 300 meter. Med bil åk E18 mot Norrtälje och fortsätt E18 mot Kapellskär. Strax innan Kapellskärs hamn sväng vänster vid skylt Gräddö. Vid småbåtshamnen sväng höger och parkera på våra parkeringsplatser till höger och gå ner till udden där du hittar oss.



Kajak&Uteliv, Gräddö Brygga, 760 15 Norrtälje
Tele: 0176-403 15, e-post: info@kajak-uteliv.com, hemsida: www.kajak-uteliv.com