



*MP WORK - YOGA OCH  
HÄLSOKONSULT-  
  
MARIAN PAPP*

**Sommarkurs Ornö 13-18 Juli  
2008**



Marian Papp är lärare på kursen och har undervisat i Hathayoga sedan 1990. Klasserna har inslag av Iyengaryoga. Kursen utvecklar din självinsikt (med hjälp av instruktioner om din kroppshållning) samt din kroppskänedom med hjälp av yogaövningarna. Övningarna stärker bl. a ditt balanssinne, din rörlighet och styrka i kroppen. Man får en hel del mentala effekter av yogaträning. Vi använder hjälpmedel under kursen som klossar, bälten, bolsters samt stolar mm.

  
mpwork  
Yoga och hälsokonsult  
Marian Papp  
[www.dynamiskhathayoga.se](http://www.dynamiskhathayoga.se)  
[info@dynamiskyoga.se](mailto:info@dynamiskyoga.se)  
Tel: 0706- 94 65 53

- 4 timmar yoga per dag
- Vildmarksaktiviteter/Natur-Meditation
- I inspirerande skärgårdsmiljö

## SOMMARKURS, FÖRDJUPA DIN YOGA – 4 TIMMAR YOGA PER DAG

Kursen är totalt 6 dagar. Du kan välja med att vara med 3-6 dagar. 3 första dagarna (13-15 juli) är för nybörjare och fortsättare och tre sista för fortsättare och för dig som gått de 3 första dagarna. Du som är nybörjare lär dig nytt och fortsättarna fördjupar kunskaperna. Kursen ger en djupdykning och intensiv träning av HathaYoga.

### YOGAKURSEN

Yoga varje **morgon 09.00-11.00**, och **eftermiddag 16.30-18.30**. Morgonklasserna fokuserar på asanas. Eftermiddagsklasserna fokuserar på omvända ställningar, uppbyggande poser (restorative) samt andningsövningar.

Kursen är mellan 13-18 juli. 13-15 juli är lite lugnare och anpassad för nybörjare och fortsättare och mellan 16-18 juli är kursen för fortsättare men passar också dig som har gått de tre första dagarna. Du får en helhet av hela kursen.

På eftermiddagarna ingår en **kort föreläsning** inom olika ämnen som yogafilosofi, andningen och näscykeln, användbara akupunkter samt allmän fysiologi och yoga. En eftermiddag eller kväll kommer vi visa film om yogafilosofi från Indien. En dag arrangeras en vandring (i urskog) i samband med kursen. Vi kommer ordna med en klippklättringskväll (mot en extra avgift på 100 kr om intresse finns)

**Lokal:** Kursen är på Ornö bygdegård (vid vattnet i kyrkviken) på Ornö. Bygdegården ligger brevid Ornö krog och nära Ornö kyrka. Med buss 839 från Haninge centrum kommer du till Dalarö Hotellbryggan och sedan finns många reguljära färjor till Ornö.

**Pris:** 3 dagar - 1500 för 12 timmar yoga, (totalt 6 klasser)

**Pris för alla 6 dagarna på sommarkursen 2300 (24 timmar yoga)**

Priset är för yogaträningen, mat och boende ordnar du själv.

Bokning via bokn. system: [www.dynamiskyoga.se](http://www.dynamiskyoga.se)

## Ditt Boende på Ornö

Det finns många och lättillgängliga boendalternativ i närheten som bed and breakfast man kan även hyra en egen stuga. Några exempel nedan:

Ornö båtvarv har stugor att hyra precis vid vattnet. Det är ca 5-6 km från bygdegården ([www.ornobatvarv.se](http://www.ornobatvarv.se)) med självhushåll, eventuellt finns möjlighet till tältning där, ring 08 501 58 100.

Ett rekommenderat boende finns på Aspbackens bed and breakfast som har 4 bäddrum med fullt utrustat kök, Yvonne Johansson tel: 08 501 564 66 (i närheten av Yogalokalen, ca 1 km)

Ett annat rekommenderat och fräscht boendalternativ är det nyöppnade vandrarhemmet i Mörby med ca 6 km cykelavstånd. Det finns dubbelrum (4 st) och det kostar 250 per natt/person. Boka plats hos Annette på tel 070-796 13 42

För olika bed and breakfast alternativ se broschyr (skrolla ner en bit till Ornö)

[http://www.skargardsstiftelsen.se/filearchive/1/1790/BB07\\_sodra.pdf](http://www.skargardsstiftelsen.se/filearchive/1/1790/BB07_sodra.pdf)

**Boende på Dalarö:** Vill man ha lite bekvämare kan man bo på Dalaröhotell ([dalarohotell.com](http://dalarohotell.com)) eller vandrarhemmet i Dalarö. Färjetiderna brukar stämma men det blir en halvtimme med färjan till Ornö.

**Tältning:** Det finns ingen camping på Ornö men eventuell möjlighet till tältning i skog finns på ön (allemansrätten gäller 1 natt, fler nätter fråga markägaren, tältning får ej ske i närheten av hus).

## Runt omkring aktiviteter

**Vildmarksaktiviteter** Du kan cykla Mt Bike i urskog, cykla på vägar, paddla eller vandra på Ornö. Cykel kan hyras på turistbyrån i anslutning till bygdegården för ca 75 kr/dag. Hyra av cykel, kanoter bekostas på egen hand. Kanotuthyrning finns i Kyrkviken utanför yogalokalen. Möjlighet till naturvandringar och bad finns över hela ön.

**Massage:** Matti är en fantastisk massör och kommer finnas på plats när vi inte yogar med förbokning under sommarkursen. Han är landslagsmassör och mycket erfaren för dig som vill koppla av helt mellan klasserna. Priset har han reducerat för oss och för en timme kostar det 420 och för en halvtimme 240.

**Besök Hässelmara gård med gårdscafe** och djur samt försäljning av grönsaker

**Bad** -många rena sjöar finns. Du får karta över Ornö innan kursstart.

### Mer information om Ornö

Lokalbuss finns buss på ön till Kyrkviken där kursen hålls. Vaxholmsbåtar går till Kyrkviken eller till Hässelmara, vissa direkt från Stockholm city.

[www.orno.se](http://www.orno.se)

<http://www.minisemester.nu/show.asp?id=7700>

<http://www.ornokrog.se/>

är precis jämte yogalokalen

Ornö är södra skärgårdens största ö och har mycket orörd natur med ett rikt djurliv, det är inte ovanligt att man stöter på Älg på nära håll och även rådjur. Det finns stora naturreservat speciellt på den södra delen. Många fina och rena badsjöar och fina kuster finns över hela Ornö. Den fasta befolkningen är runt 300 personer. Ornö har bilfärja så det går bra att ta med bilen boka plats på ornö sjötrafik. Ornö är en mycket lugn ö med fina omgivningar och sägs vara den mest orörda skärgårdsön i Stockholms skärgård. Det finns livsmedelsaffär på ön. Vill man handla annat får man åka till Dalarö.