



*MP WORK - YOGA OCH  
HÄLSOKONSULT-  
  
MARIAN PAPP*

**Sommarkurs Ornö 1-6 Juli 2007**



Marian Papp är lärare på kursen och har arbetat med att undervisa i yoga sedan 1990. Klasserna är baserade på Iyengaryoga. Kurserna kommer fokusera på att utveckla din självinsikt, kroppskänedom med hjälp av yogaövningarna. Övningarna stärker ditt balanssinne ökar din styrka och rörlighet.

Vi använder hjälpmedel under kursen som klossar, bälten, stolar mm.

  
mpwork  
Yoga och hälsokonsult  
Marian Papp  
[www.dynamiskyoga.se](http://www.dynamiskyoga.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 (1-3 juli) är för nybörjare och tre sista för fortsättare. Du som är nybörjare lär dig nytt och fortsättarna fördjupar kunskaperna. Kursen ger en djupdykning och intensiv träning av Yoga.

Vi tränar yoga morgon och kväll, mellan klasserna finns möjlighet till aktiviteter som klippklättring, paddling, vandring i urskog, mountainbike, cykling, massage, bad i fina insjöar eller i havet.

### KURSEN

Yoga varje morgon 09.00-11.00, och eftermiddag 17.00-19.00.

Morgonklasserna fokuserar på asanas.

Eftermiddagsklasserna fokuserar på omvända asanas, uppbyggande poser (restorative) samt andningsövningar.

Lokal; Klasserna sker i bygdegården i kyrkviken på Ornö. Bygdegården ligger brevid Ornö krog och nära Ornö kyrka. Med buss från Haninge centrum kommer du till Dalarö och sedan finns många reguljära färjor till Ornö. Ornö Bygdegård ligger vid vattnet i Kyrkviken.

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

### Boende på Ornö

Det finns många och lättillgängliga boendeanternativ i närheten, bed and breakfast, rum och frukost, hotell eller tält.

Möjlighet till tältning i skog finns i närheten (allemanrätten gäller, 1 natt fler nätter fråga markägaren).

Erland har ett mycket mysigt ställe i närheten av bygdegården (250 per natt) med självhushåll, eventuellt finns möjlighet till tältning hos Erland ring honom på 070 695 45 82. Du får ro över en kort sträcka till hans strandtomt alternativt åka båt.

Ett annat rekommenderat och fräscht boendeanternativ 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

Boende finns även på Aspbackens bed and breakfast som har 4 bäddrum, Leif Johansson tel: 08 501 564 66 ( I närheten av Bygdegården (ca 1 km)

Sök på Ornös hemsida eller googla över andra bed and breakfast alternativ.

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

Ornö är södra skärgårdens största ö och har mycket orörd natur med ett rikt djurliv och 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. För att komma runt ön kan du hyra cykel på Ornö museum för 75 kr/dag (i närheten av kursplatsen) Har du bil är det också en fördel. Mountainbike finns inte att hyra på ön det måste du ta med själv.

**Vildmarksaktiviteter** Möjlighet till att cykla Mt Bike i urskog, paddling och vandring finns på Ornö.

Cykel kan hyras på museet 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 finns över hela ön. Vi kommer ordna med en klippklättringskväll alternativt mountainbiketur (i urskog) i samband med kursen, begränsade platser till dessa evenemang. En eftermiddag eller kväll kommer vi visa film om yogafilosofi från Indien hos Erland.

Matti är en fantastisk massör och kommer finnas på plats 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.

Kursen går 1-6 juli. 1-3 juli är lugnare och anpassad för nybörjare och mellan 4-6 juli är kursen för fortsättare men passar också dig som har gått de tre första dagarna (1-3 juli).

Pris: 3 dagar - 1400 för 12 timmar yoga, (totalt 6 klasser)

Pris för alla 6 dagarna på sommarkursen 2100

Mer information om Ornö

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

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

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

Bokning sker via bokningssystemet på

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