



[www.marianpapp.se](http://www.marianpapp.se)  
[marian@marianpapp.se](mailto:marian@marianpapp.se)  
[marianpappyoga@gmail.com](mailto:marianpappyoga@gmail.com)  
070 694 6553

## Funktionell/dynamisk yoga Ornö 2-7 Juli, 2023



18 Året på ön

- Intensiv fördjupande yoga och workshops
- Vildmarksaktiviteter och sköna bad
- I inspirerande skärgårdsmiljö



Marian Papp har undervisat i Funktionell/dynamisk hathayoga sedan 1990. Vi arbetar både med dynamiska och statiska övningar och stort fokus läggs på balans, kroppskänedom, stabilitet, andning och medveten närvaro. Jag arbetar med olika props (som tex klossar, bolsters, gummiband, bollar etc)

## SOMMARKURS, FÖRDJUPA DIN YOGA

Du får en djupdykning och intensiv yogaträning. Kursen passar både för dig som är ny yogautövare, avancerad, yogaintresserad eller yogalärare. Alternativa övningar ges under hela kursen så alla kan jobba utefter sina förutsättningar.

## YOGAFÖRDJUPNING (3 ELLER 6 DAGAR)

Klasserna fokuserar på effektiva funktionella yogaövningar, balans och stabilitet i yogaposer, kroppskännedomövningar, omvända ställningar (inversioner), uppbyggande och energigivande poser (restorative), andningsövningar och avslappning.

**2-4 juli** anpassad för nybörjare och lätta fortsättare och **5-7 juli** är kursen för lätta fortsättare men passar också dig som har gått de 3 första dagarna.

Funktionella **workshops med olika tema ingår t.ex;** djup balans, rygghälsa, hand och fot kännedom, vinyasa, yoga för sömn, explosiv yoga, andning och näscykeln, allmän yogafysiologi, yoga med tryck. Nya workshop varje år

**Gemensam vildmarksaktivitet** /trädyoga en av dagarna. Du kommer uppleva okända delar av Ornö.

**Lokal:** Ornö bygdegård (vid vattnet i kyrkviken). SL buss 839 går från Haninge centrum till Dalarö Hotellbrygga. Bilfärja går till Ornö från Dalarö.

**Pris: 3 dagar – 2500,** (5 långa yogaklasser + 1,5 h workshop), en extra dag kan köpas till för 800 (i mån av plats)

**Pris alla 6 dagarna: 4600 kronor**

(10 långa yogaklasser + 3 h workshop)

Priset är för yogaträningen och workshops, mat

och boende ordnar du själv. Kontakta mig om du vill dela boende eller hjälp att boka boende.

## Ditt Boende på Ornö

Hyr en egen stuga eller bo på hotell B&B. Se på [www.orno.se](http://www.orno.se), [stugnet.se](http://stugnet.se), [airbnb](http://airbnb)

Ornö båtvarv vid vattnet. 4-5 km från bygdegården med självhushåll,  
Tel. 08 501 58 100 [www.ornobatvarv.se](http://www.ornobatvarv.se),

Sundby gård B&B med delade bad.  
<http://www.sundbyomo.se/b-b/>

Ornö skärgårdshotell vid vattnet  
<http://ornoskargardshotell.se/> 08-50156004

**Pendla från Stockholm:** Kan fungera kolla färjetiderna på [omosjotrafik.com](http://omosjotrafik.com)  
**Boende på Dalarö** finns. Färjetiderna brukar stämma men det tar en halvtimme med färjan till Ornö.

**Tältning:** Allemansrätten gäller 1 natt, fler nätter fråga markägaren, tältning får ej ske i närheten av hus.

## Utsikt från yogalokalen



**Kök/kyl och dusch:** Finns i bygdegården/yogalokalen som du kan använda

## Aktiviteter

**Vildmarksaktiviteter** Cykla, vandra i urskog (markerade spår finns), paddla eller naturvandra på Ornö. Besök Mane äng en magisk plats med fin kust och ekar. Kanotuthyrning och cykeluthyrning i kyrkviken (även elcyklar). Bad och fågelskådning som t.ex Havsörn och fiskgjuse

**Hässelmara gård och Lärkträdsboden.** Söta djur samt försäljning av grönsaker och annat hemgjort.

**Bad -** Ornö har ca 8 insjöar och de är mycket rena till exempel Nybysjön och Vitträsk, Stunträsk är badförbud pga dricksvatten.

**Transport till kyrkviken:** Lokalbuss (889) på Ornö till Kyrkviken Vaxholmsbolaget kör till Kyrkviken eller till Hässelmara.

**Skärgårdskrog/cafe/livsmedel/brödbod:** Intill yogalokalen

**Allmänt om Ornö:** Ornö är södra skärgårdens största ö och har mycket orörd natur, stora naturreservat med ett rikt djurliv, det är inte ovanligt att man stöter på älg, räv och rådjur på nära håll. Fina och rena badsjöar och härliga kustrensor som du kan ha för dig själv. Den fasta befolkningen är runt 300 personer. Ornö har bilfärja (från Dalarö), boka på [omosjotrafik.se](http://omosjotrafik.se). Ornö är en mycket lugn ö med fina omgivningar och sägs vara den mest orörda skärgårdsön i Stockholms skärgård.

Älgvarning över hela Ornö!

