

Arrangemang för upp till ca 24 deltagare  
Vi anpassar ett upplägg beroende på gruppstorlek, plats för utförande, tid, mfl av era önskemål



Bokning / offert: [Jonas@OutdoorEvents.se](mailto:Jonas@OutdoorEvents.se) / Tel: 08 – 410 184 07

Vid alla seglingsaktiviteter finns sjökläder för rådande väder och säkerhetsutrustning att låna samt coach i varje båt :

### Utbildad yoga-ledare

Vår skeppare, Volvo Ocean Race-seglare och yogoledare Anders Lewander visar hur du kan aktivera dina sinnen. Finn förnuftiga faktorer till framgång och balans. Både till nytta i båten och åter i vardagen!



### Yoga och nuvara med erfarenheter från havet.

Anders berättar om hur du kan stilla dina tankar och söka självkännedom med metaforer från havet och 10 års erfarenhet av yoga.

Passet Aktiv Rygggrad! är en individuell hatha yoga för alla. Från nybörjare till erfaren utövare. Passet består av en kortare meditation, andningsövningar och positioner anpassat för dig. Vi aktiverar våra sinnen och tränar oss att ta oss in i kroppen med våra tankar.

*"Gravitationskraften under våra fötter gör det möjligt för oss att sträcka den övre delen av ryggraden, och denna expansion gör att vi kan skapa utrymme mellan kotorna. Gravitationen är som en magnet som drar oss till jorden. Denna kraft är inte begränsad till att tryck oss ner, kraften gör det möjligt för oss att sträcka oss i motsatt riktning mot himlen"*

*Vanda Scaravell, Awakening The Spine.*

### Plats:

Utefter önskemål kan vi utföra yogan på platser allt ifrån vår brygga i Nacka Strand, på en konferensanläggning eller på en klippa i vår vackra ytterskärgård. Segling kan även göras (till) eller ifrån platsen, men yogan görs helst före seglingen ☺



### Segla Trimaran, SeaCart-26:

Upplev flerskrovssegling tillsammans med en erfaren coach ombord. Boka tursegling eller kappsegling då trimaranen visar sig i sitt rätta element. Upplägg för tex 18 pers i 6st lag (3p per båt)



### Segla Melges-24:

En av dom mest uppskattade sportbåtarna i sin storlek. Rolig segling för både nybörjare och erfarna kappseglare. Vi har tre båtar där vi kan göra upplägg för tex 24 pers (4p per båt).



### Segla Storbåt:

Via vår partner Whyshore Yachting & Events kan vi hyra in allt från finaste Swanbåtar (segelbåtarnas Rolls Royce) till 100-fots supermaxin Hyundai. Olika antal gäster beroende på båt.



### Upplägg, Tid & antal:

Ett segling & yogapass kan läggas upp lite beroende på var man vill vara, tillgänglig tid och hur gruppen ser ut.

Tex start med 20 – 90 min yogapass. Sedan kliver vi ombord för en trevlig seglats och avrundar med diskussion om hur alla upplevt dagens övningar!

Action by Sailing+  
summer & Winter

OutdoorEvents.se