

# "Årsvandring i din unika trädgård

~ följ dina inre & yttre skiftningar"

Under ett års tid vandrar vi medvetet i respekt, omtanke och kärlek genom din unika trädgård ~ både den inre och den yttre. Utforskar och speglar dem med varandra. Läger grunden, skapar naturlig skönhet och låter själ och harmoni medvetet blomma i stunden som är.

Din yttre trädgård är den som finns utom dig ~ som fönsterbänkar, balkong, altan, täppa, köksland eller trädgårdstomt.

Din inre trädgård är den du bär inom dig ~ det som växer och blomstrar från ditt rotsystem.

Vår årsvandring innebär att vi möts under tre helger på Kaptensgården Stora Iserås Ett på Onsalahalvön. Varje helg har ett tema som vi tar med i det inre och yttre arbetet. Vi vägleder genom yoga, kost, vandring, närvaro, chakrabalansering, andningsövningar och workshops i trädgårdsdesign.

Vi startar upp helgen på fredag kl 15:00 och avslutar på söndag kl 15:00. Möjlighet till övernattnig i delat rum finns, maila [britt@storaaserasett.se](mailto:britt@storaaserasett.se) för bokning av sängplats (300 kr/natt). Det är enkelt att ta sig hit till fots, med cykel, bil eller buss (buss går från Kungsbacka där tåg från både Göteborg och Malmö stannar).

## Årsvandringens helger

24-26 jan 2025	Nu & Framåt
4-6 apr 2025	Färg & Energi
3-5 okt 2025	Ljus & Mörker

## Vad ingår

*Fredag:* Välkomstfika, övning på mattan, trädgårdsvandring, middag

*Lördag:* Morgonyoga, frukost, workshop trädgård, lunch, arbete med din trädgård, övning på yogamattan, middag

*Söndag:* Morgonyoga, frukost, trädgårdsskapande, lunch, yoga, avslutning.

Alla måltider är vegetariska utifrån säsong med fokus på ekologiskt och närodlat.

Tillgång till en sluten FB grupp för att följa och dela varandras vandring. Här lägger vi upp filmer, övningar och tips mellan helgerna. Du bjuds in till gruppen när din plats är definitivbokad.

### **Din investering**

4 800 kr/helg (exkl boende), du betalar omgående 1 500 kr i anmälningsavgift och därefter betalar du 4 300 kr 14 dagar innan varje helg. Faktura skickas till din angivna mailadress. Bokningen är bindande men kan överlåtas.

### **Exklusivt**

Max 8 deltagare

### **Bokning**

Anmäl dig via mail till [britt@storaaserasett.se](mailto:britt@storaaserasett.se), skriv namn, adress, mobilnummer, mailadress, matavvikelser och om du önskar boende. Du får därefter en bokningsbekräftelse med faktura på anmälningsavgiften, kika i din skräpkorg om du inte fått någon bekräftelse inom ett par dagar. När fakturan är betald är din plats definitivbokad.

Vi vandrar med dig i värme & kärlek,

*Britt Henriksson Stenfeldt & Madeleine Huber*

---

### **Britt**

YinYogalärare, hälso- och livsstilsterapeut, massageterapeut och ADHD coach.



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

### **Madeleine**

Trädgårdsarkitekt, trädgårdsmästare och mindfulnessinstruktör.

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

