



Naturskyddsföreningen  
Västerbotten

## Skogsyoga Rösberget

Varsamt vandrar vi över stenhällar och på spångar över myrar.

Vi stannar ibland för att uppmärksamma naturen runt omkring oss och öka vår närvaro i nuet. När vi kommit fram till Rösberget som är en stillsam plats som andas historia lägger vi ut våra mattor för en 60 minuters Hatha yogaklass som avslutas med meditation. Efteråt äter vi tillsammans egen medhavd fika innan vi vandrar tillbaka till starten. Beräknad tidsåtgång ca 3 h.

### Medtag:

- Kläder efter väder
- Yogamatta (om du inte vill yoga på marken som kan vara fuktig) och ev. en filt att ha över dig under meditationen. Yogamatta finns att låna om du meddelar i förväg
- Sköna skor att vandra i
- Fika
- Ev. myggmedel

### Datum:

- Torsdag 28 juli, kl. 10.00
- Söndag 7 Aug, kl. 10.00

**Mer info om mötesplats kommer direkt från guiden via mail efter att du anmält dig.**

### Kontaktuppgifter till guiden:

Namn: Linda Evervall

Mail: [Lindaevervall@yahoo.se](mailto:Lindaevervall@yahoo.se)

Telefon: 0703424852