



## STAND UP PADDLING & YOGA PÅ RÅGSKÄR I STOCKHOLMS YTTERSKÄRGÅRD 18-19/8 -- 2018 - VÅRT FEMTE ÅR I PARADISET



Långt ut i Stockholms unika ytterskärgård, i Bullerö naturreservat, ligger ett litet torp alldeles vid vattenbrynet på den lilla, lilla ön Rågskär. Ön är omgiven av små karakteristiska kobbar & skär som skyddar mot vinden och det öppna havet ett stenkast bort. Här råder lugnet & tystnaden som emellanåt bryts av ljudet från havets vågor, vindens sus & fåglarnas sång. Utanför torpets gärdesgård betar periodvis frigående får & kalvar. Rågskär saknar el, men har en vedeldad bastu, gasolspis & kylar som drivs med solceller. Det färska goda vattnet pumpas upp intill gården. Denna skärgårds-idyll ramar in våra helger med Stand Up Paddling & Yoga. Vi lämnar vardag & stress & ger oss hän åt den vackra naturen, paddling, yoga & skärgårdsinspirerad mat av vår duktige kock. Vi fokuserar på att vara närvarande här och nu. Kan det bli bättre?



# NÅGRA RÖSTER FRÅN TIDIGARE ÅR PÅ VÅRA SUP- OCH YOGA-RETREATER:

*"Jag vill starkt rekommendera Runmarö SUPs och Yogipals SUP/YOGA-RETREAT på Rågsjär. För mig blev det några viktiga och värdefulla dagar på flera plan. Att i en fantastisk och unik miljö i ytterkärgården möta sig själv genom professionell och trygg handledning av yogainstruktören Ingrid Marie och med den fenomenala SUP-läraren Lena Haglunds tydliga och omsorgsfulla instruktioner paddla fram, bland kobbar och skär, det unnade jag mig, en helg i slutet av augusti. Detta toppades med vederkvickande och goda samtal med andra människor, väldigt god mat, snyggt arrangerat av ung kock, vedeldad bastu och stjärnhimmel. Jag blev så berikad och kände mig modig och glad i hjärtat både under helgen och lång tid efteråt!"*

**Susanne Zakrisson**

*"En fantastisk SUP & yoga upplevelse i underbar miljö med professionella ledare, god mat & härlig gemenskap. Balsam för själen helt enkelt!"*

**Karolina Edevåg**

*"Jag hade en magisk helg i vår vackra skärgård, som jag sååå gärna vill göra om och verkligen rekommendera till andra. Den innehöll allt som jag mår bra av, såsom spännande möten med nya människor, god mat, naturupplevelser, träning, stor sol, skratt och fina samtal. Jag är nybörjare i både SUP och YOGA och fick fantastiska introduktioner. Lena och Ingrid Marie var professionella instruktörer/lärare och jag kände mig trygg när jag begav mig in i dessa nya utmaningar. Vilken känsla! Vilken lust! Att få testa nya saker tillsammans i en underbar miljö som på och omkring Rågsjär, ger en ytterligare dimension!"*

**Anna Froom**





## Program lördag 18/8 - 2018

08.00 Avfärd från Stavsnäs med taxibåt.

08.30 Ankomst, fika & frukt/smörgås. Genomgång av helgen.  
Presentation och inkvartering.

10.00-14.00 SUP-safari med lunch i fält.

14.00-15.30 Rundvandring på ön eller egen tid för reflektion.

15.30-16.15 Fika/Frukt

16.15-17.30 Kundaliniyoga vid havet.



17.45-19.15 Tvgning, vedeldad bastu och en stunds vila.

19.15-20.15 Fördrink i soldnedgången

20.15-22.00 Middag som lagas och serveras av vår eminente kock Hanna Stenstrand vars mat höjts till skyarna såväl 2014, 2015 som 2016.

*MBNY:*

*Välkomstdrink*

*Varmrätt med goda tillbehör, måltidsdryck.*

*Efterrätt. Te & kaffe.*

*(OBS! Meddela i god tid om du är vegetarian eller om du behöver ett laktos- eller glutenfritt alternativ, så fixar vi det).*

22.00 Läggdags



## Söndag 19/8 - 2018

07.00-08.00 Stadig frukost

08.30-10.30 SUP-tur

10.30-12.00 VILA/BASTU/EGEN TID

12.00-13.00 Kundaliniyoga

13.00-15.30 Lunch lagad av vår kock, samtal & reflektion.

15.30-16.30 Packa och egen tid.

16.30 Avfärd till Stavsnäs med taxibåt

17.00 Ankomst Stavsnäs vinterhamn.



### ***Viktigt att notera!***

*Rågskär ligger i ytterskärgården och där styr väder och vind. Vi anpassar våra dagar efter detta på bästa sätt och programmet kan därför komma att ändras. Programpunkterna ovan kommer att finnas med, men tiderna kan bli helt andra och vi måste vara flexibla. Vi hoppas att ni har förståelse för det och samtidigt ser värdet i detta. Det är kombinationen av denna fantastiska plats i Bullerö naturreservat, ihop med våra härliga aktiviteter och vår goda mat, som gör denna helg till en unik och mycket speciell upplevelse!*

***SUP-erfarenhet:*** För att delta bör man ha gått en nybörjarkurs i SUP eller motsvarande så att man känner att man på ett bra sätt kan hantera en SUP-bräda och kan klara av lite längre turer. Vårt mål är att alla ska kunna klara de övningar vi har och vi gör vårt bästa för att anpassa denna helg efter Er. Hör av dig Runmarö SUP om du vill gå en nybörjarkurs.

***Yoga:*** Inga förkunskaper krävs! Alla kan vara med utefter sina förutsättningar.



## Jag håller i kurserna:



**Lena Haglund** är frilansjournalist med världen som arbetsfält & SUP-instruktör med ISA-licens (Internat. Surfförbundet). 2012 startade hon **Runmarö SUP** med kurser för alla åldrar och nivåer. Där står också SUP-fitness, SUP-YOGA & SUP-resor på programmet (te x i Amazonas!). Lena har tagit hem flera SM-medaljer i SUP och 2013 blev hon först i världen med SUP:a på nordligaste Svalbard!. Att

SUP, Stand Up Paddling, är Lenas passion i livet, märks inte minst på hennes kurser hemma i ytterskärgården. De senaste åren har Lena även fördjupat sig i yogans värld och utbildat sig till kundaliniyogalärare. Lena håller i både paddling och yoga på denna retreat.

Läs mer på [www.runmarosup.se](http://www.runmarosup.se) & [www.lenahaglund.se](http://www.lenahaglund.se)

## Retreat-kostnad: 4.595kr

### I priset ingår:

- Övernattning på Rågskärs unika skärgårdshemman i ytterskärgården, bestående av två hus, med 2-3 bäddar i varje rum.
- Tillgång till vedeldad bastu.
- Två längre SUP-Pass (varav ett halvdagspass med lunch i fält).
- Två Kundaliniyogapass.
- All mat från fika vid ankomsten till fika vid avresan. (Inkl. välkomstdrink samt vatten till maten - se program).
- SUP-utrustning: bräda, paddel, fotrem. (OBS! Våtdräkt och flytväst ingår inte. Se information nedan)
- Utbildad SUP-instruktör och utbildad Kundaliniyoga-lärare.
- Egen Kock som lagar vår mat under hela vistelsen.
- Allt detta sammantaget med att vi har en helt egen ö alldeles för oss själva, och bara är max tio deltagare, gör denna vistelse både unik och exklusiv!!

### Detta ingår inte:

- Taxibåt till och från Rågskär. Kostar ca 250 kronor tur & retur. Vi bokar båten och ni betalar ombord.
- Flytväst – ta med en SUP-, seglar-, kajakväst eller liknande. Säg till i anmälan om du saknar väst, så kan du hyra en billigt av oss!
- Våtdräkt, våtskor – går att hyra. Hör med Runmarö SUP om behov finns!
- Ev. vin till maten (finns att köpa till självkostnadspris)
- Yogamatta – ta med egen.
- Sängkläder och handdukar – ta med egna. Täcken och kuddar finns på plats.

## Så här bokar du:

1. Maila namn, adress och telefonnummer till: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se)  
Ange SUPYOGA som ämne i ditt mail.

2. Invänta en bekräftelse på din anmälan, och när då fått den betalar du omgående in anmälningsavgiften om 1000kronor till PG: 49 96 82-3.

Skriv SUPYOGA som betalningsmeddelande. Tänk på att anmälan är bindande! (Du kan också välja att betala in hela kursavgiften om 4595kr direkt, be då om en full faktura vid anmälan).

3. I mitten av juni får du en faktura på resterande belopp som också inkluderar anmälningsavgiften. Skriv även här SUPYOGA som betalningsmeddelande. Maila gärna och bekräfta att du gjort slutbetalningen till: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se)

4. OBS! Meddela i god tid om du är vegetarian eller om du behöver ett laktos- eller glutenfritt alternativ! Senast en vecka före retreaten behöver vi veta detta.

### **Viktig information gällande avbokning:**

Vid avbokning fram till 31/5 debiterar vi anmälningsavgiften om 1000kr.

Vid avbokning fr o m den 1/6 - och fram till den 15/7 - debiteras halva kursavgiften. Vid avbokning efter den 15/7 debiteras full kursavgift.

### **Om kursen ställs in:**

Om vi skulle tvingas ställa in kursen på grund av för få deltagare, eller av någon annan akut orsak, reserverar vi oss för rättigheten att ställa in kursen och återbetalar då full kursavgift. För att kursen ska bli av behöver vi bli tio deltagare, d v s en full grupp.

### **Annan viktig information:**

Förslag till packlista och övrig avreseinfo skickas ut separat ca en vecka före avfärd. För frågor maila till: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se)

