



Föreningen
för en naturlig
strand

Strandmiljö Laholm

Må bra på stranden i Laholm sommaren 2013



Stavgång

Yoga

Qi gong

Meditation

Intervallträning (Tabata)

Sångvandring

Välkommen att Må bra på stranden i sommar!

Stavgång

MÅNDAGAR 24/6 – 12/8
18.00 – 19.00

Skummeslövsstrand, Stora Strandvägen, strandzon Sjöstjärna.
45 min aktiv gång + 15 min stretching.
30:-/gång.
Skummeslövs Badortsförenings medlemmar och Yoga med meras kunder gratis.
Ta med medlemskort.

Instruktör Åsa Niklasson, 070-928 84 89
www.yogamedmera.se



Foto: Stefan Eliasson

Intervallträning (Tabata)

MÅNDAGAR 24/6 – 29/7
17.30 till c:a 18.10

På stranden nedanför Grönatorgsvägen, strandzon Apelsin.
Intervallträning för styrka och kondition.
Passet håller på i 35-40 minuter.
Max 20 deltagare/gång.
Kostnad 100:-/gång.
www.takecarelaholm.se

Zhang Zhuang qi-gong

TIS-, ONS-, TORSDAGAR 26/6 – 9/8
8.00 – 9.00

Norra Mellbystrand, nedgång Grönatorgsvägen, strandzon Apelsin.
30:-/gång.

Instruktör Christina Ullman, 0430-189 92

Qineng, qi-gong

LÖRDAGAR 22/6 – 10/8
8.30 – 9.30

Skummeslövsstrand, nedanför Tallsättravägen, strandzon Snäcka.
30:- gång.
Skummeslövs Badortsförenings medlemmar gratis. Ta med medlemskort.

Instruktörer Bengts lärjungar (Gunvor Petersson, Eva Nordholm, Christine De Salvatore, Ilse Schlick, Åsa Niklasson). 0430-250 53

Meditation

TISDAGAR 2/7 – 27/8
18.30 – 19.30

Mellbystrand, nedanför Delfinen, strandzon Tomat. Vid regn Mellbyvägen 27.
Ta med liggunderlag och filt.
100:-/gång eller 500:- för ett sommarpass. Gärna föranmälan på 076-369 77 62

Instruktör Martin Andersson
www.mojligheternasrum.se

Mindfulness i rörelse och stillhet

10/7, 24/7, 7/8, 21/8
8.30 – 9.30

Mellbystrand, nedanför Delfinen, strandzon Tomat. Vid regn: Mellbyvägen 27.
Ta med liggunderlag och filt för avslappning.

70:-/gång, eller 4 ggr för 200:-
Instruktör Anira Möller, 076-824 58 10
www.levaverkstan.se



Foto: Katarina Schlick

Att delta i en grupp vid stranden, bli ledd i hälsofrämjande rörelser, andningsövningar, lugnande tankar med avslappning ger välbefinnande. Att känna doften av saltvatten och tång, höra vågornas brus och att inandas den friska havsluften är oslagbart. Med vårt utbud av varierande må bra-aktiviteter kan du sätta ihop ditt eget hälsopaket.

Hatha-yoga

TISDAGAR 4/6, 11/6, 20/8, 27/8
09.00 – 10.00

Norra Mellbystrand, på stranden nedanför Marias Camping. Ta med yogamatta eller köp på plats (100:-).
Vid regn inställt.
100:-/gång

Instruktör Monika Hornig, 076-818 62 30
www.mindbodysoul.se

Skrattiyoga

TISDAGAR 11/6, 20/8, 27/8
10.00 – 11.00

Norra Mellbystrand, på stranden nedanför Marias Camping. Vid regn inställt.
100:-/gång

Instruktör Monika Hornig, 076-818 62 30
www.mindbodysoul.se

Viriyayoga

TISDAGAR 25/6 – 13/8
19.00 – 20.15

Skummeslövsstrand, nedanför Skogspromenaden, strandzon Häst.
50:-/gång.
Yoga med meras kunder och Skummeslövs Badortsförenings medlemmar gratis. Ta med medlemskort.

Yogamatta finns att hyra för 20:-/gång.
Instruktör Åsa Niklasson, 070-928 84 89
www.yogamedmera.se



Foto: Stefan Eliasson



MIND BODY SOUL har funnits på Marias väg i Mellbystrand i 8 år. Monika Hornig undervisar i språk, hatha-yoga (även yogalärarut-bildning), skratyoga, intuitionsträning, the secret, meditation, medial rådgivning, ger föredrag och gör födelsedatumsanalyser.

www.mindbodysoul.se
076-818 62 30



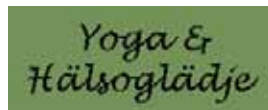
Möjligheternas Rum, en plats för helande och växande drivs av Martin Andersson på Mellbyvägen 27 i Mellbystrand. En slingrande barkgång genom den helande trädgården leder in till ett ljusst rum fyllt av harmoni och stillhet. Här erbjuder jag vägledning genom healing, meditationer, stresshantering, samtal och som berättare, poet och kursledare.

www.mojligheterarnasrum.se
0430-284 88, 076-369 77 62



Yoga med mera finns till för dig som vill få njuta av livet. Jag erbjuder yoga, massage, qigong, stavgång, aloe vera- produkter m.m. Min lokal finns på Johannebergsvägen 3 i Skummeslövsstrand. Varmt välkomna!

www.yogamedmera.se
070-928 84 89



Yoga & Hälsogladje drivs av Jill Gutenfelt, och vänder sig till dig som är intresserad av yoga, ayurveda och helhetshälsa. Jill är yogalärare, Ayurvedisk hälsorådgivare och erbjuder yogakurser i Mellby Gamla Skola hela året runt. Även individuell/terapeutisk yoga, Tillsammansyoga där man yogar i par, Ayurvedisk hälsorådgivning & matlagning är en stor del av verksamheten. Kursstart i september. 10 ggr 990:-

www.yogagladje.se
070-359 19 77



I ett samarbete med Skummeslövs badortsförening leder Bengts lärjungar, Eva Nordholm, Christine de Salvatore, Ilse Schlick, Gunvor Petersson och Åsa Niklasson, qineng qi-gong på stranden. Vi gör det i samma anda, på samma plats och tidpunkt som Bengt Knutsson gjorde före sin bortgång. På detta sätt önskar vi hedra Bengts minne och föra hans verk vidare.

www.skummeslovsstrand.se



Föreningen
för en naturlig
strand

Strandmiljö Laholm

Föreningen Strandmiljö Laholm är bildad för att värna, vårda och visa stranden och kustområdet. I detta arbete ingår vandringar, naturskola och exkursioner. Att stranden fullt ut kan användas för rekreation och naturupplevelser för alla människor ligger oss varmt om hjärtat.

www.strandmiljolaholm.se
Kontakt: Gunvor Petersson 0430-250 53



Take Care är en av Sveriges moder-naste anläggningar för träning och behandling, med ett unikt koncept för verksamheten. Vi har ett team av leg. naprapater, leg. sjukgymnast och lic personliga tränare. Det är vår samlade kunskap som är vår styrka. Tillsammans vill vi förmedla vägen till hälsa och ett ökat välbefinnande, vare sig du kommer hit som patient eller för att träna.

www.takecarelaholm.se



Levaverkstan utvecklar fysisk, psykisk och mental hälsa för både enskilda, grupper och arbetsplatser. Anira Möller som driver Levaverkstan erbjuder: coaching, handledning, stödsamtal, workshops, events, kursverksamhet, mindfulnesssträning, friskvårdsprodukter och BalansDans/Frigörande Dans. Mottagningen finns på Mellbyvägen 27 i Mellbystrand.

www.levaverkstan.se
0430-284 88, 076-824 58 10

SOM FÖRSTA organisation i Halland genomför Strandmiljö Laholm i augusti aktiviteter inom ramen Västerhavsveckan, ett stort årligt arrangemang som syftar till att sprida information om ett brett spektra av havsrelaterade frågor.

Genom att introducera Västerhavsveckan i Halland hoppas vi kunna bidra till att fler får upp ögonen för havets och kustens avgörande betydelse, både lokalt och globalt. Tanken med Västerhavsveckan överensstämmer med vår vision om att en naturlig strand kan bidra till ökat välbefinnande, ökad miljöanpassad turism och ökad inflyttning till Laholms kommun.

MÅNDAG 5/8

Fotosafari på stranden 12.30-18.00

TISDAG 6/8

Dynexkursion för barn och familjer 10.00-12.30

TISDAG 6/8

Strandexkursion för barn och familjer 15.00-17.30

ONSDAG 7/8

Må bra på stranden-dag 10.00-14.00

Plats: På stranden nedanför Skummeslövsbadet i södra Skummeslövsstrand

För dig som vill prova på en eller flera avslappnande och stärkande träningsformer, samtidigt som du känner doften av saltvatten och tång, hör vågnas brus och att inandas den friska havsluften. Varje hel-timme erbjuds minst två pass à 40 min. Du kan välja mellan meditation, olika former av av qi-gong och yoga (ta med liggunderlag och filt), fysisk träning, samt stavgång (ta med stavar).

Mellan passen kan du hänga i fruktbaren, eller äta soppa av vresrosens nypon och tugga på knäckebröd med alger toppat med havtorn- eller nyponmarmelad.

Var vänlig kom i god tid inför första passet.

10.00 **Tillsammansyoga**, Jill Gutenfelt
Kondition och styrka, Takecare
Qi-gong, Christina Ullman

11.00 **Kondition och styrka**, Takecare
Qi-gong, Bengts lärjungar

12.00 **Viryayoga**, Åsa Niklasson
Meditation, Martin Andersson

13.00 **Qi-gong**, Christina Ullman
Mindfulness i rörelse och stillhet, Anira Möller
Stavgång, Åsa Niklasson

Avgift: 50 kr oavsett hur många pass du vill delta i.

TORSDAG 8/8

**Så här mår Laholmsbukten
- bottenprover berättar. 10.00-12.00**



TORSDAG 8/8



Rebecca Mohlin, Thomas Krecl, Jonas Wallin och Maria Albjär kommer att göra vår vandring lätt.

Sångvandring med Voizone kl 18.30

Samling på parkeringen nedanför reningsverket Skummeslövsstrand.

Tillsammans med kören Voizone gör vi en kortare vandring i strandskogen i Skummeslövs södra naturreservat. Ibland stämmer vi in i en vandringslåt, vid andra tillfällen sitter vi och njuter av sången som förstärker vår naturupplevelse i sommarkvällen. Ta med fika och filt. Vandringen avslutas i dyngkanten med utsikt över ett skimrande hav.

Kontakt: Gunvor Petersson tel 0430-250 53
Arr: Strandmiljö Laholm, Studieförbundet, Musik i Halland och Länsstyrelsen

FREDAG 9/8

Guidad tur på restaurerad strandhed

FREDAG 9/8

**Sjöfartsdramatik i Laholmsbukten
- promenadföreläsning**

LÖRDAG 10/8

**Tumlaren - vår minsta val.
Vi blandar vetenskap och kreativitet.**



SPONSORER



Må bra på stranden arrangeras av Strandmiljö Laholm i samarbete med Studieförbundet.