



KÄRNET. Fem gånger i sommar arrangeras yogapaddlingar i Nynäshamns skärgård.

Foto: Privat

# Äventyr för kropp och själ

## Paddling och meditation i förening

Yoga och paddling har en naturlig koppling. Det är som meditation i rörelse. Det säger yogaläraren Elisabeth Nilsson, som är med och arrangerar de populära yogapaddlingarna i Nynäshamns skärgård.

**Säsongen.** För nionde året arrangeras yogapaddlingar i Nynäshamns skärgård. Det är Elisabeth Nilsson, Thai Yoga Massage Center, som tillsammans med Carina Föllinger på Nynäs kajak & upplevelse, ligger bakom initiativet.

– Yoga och paddling har flera beröringspunkter. Det är meditativt, man närmar sig naturen och sig själv i en lyckad kombination. Utöver det gynnar yoga paddlingen fysiskt, säger Elisabeth Nilsson.

Elisabeth Nilsson är lärare i flera yogametoder. Under kursen anpassar hon rörel-

serna så att man mjukas upp och kan använda mindre muskelansträngning när man paddlar tillbaka. Fokus ligger på höfter och axlar.

Det är något visst med yoga på stranden, fortsätter hon. Närheten till himmel och hav, och vågorna som rullar in mot stranden, förstärker den andliga upplevelsen.

Yogapaddlingarna arrangeras fem gånger i sommar. De utgår från Nynäs Havsbad på ön Trehörningen i Nynäshamn. Efter en säkerhetsgenomgång paddlar man bort till Yttre gården, ungefär en timme bort.

– Där kliver vi iland, rullar ut mattorna och yogar på stranden. Efter det fikar vi, tar eventuellt ett bad, innan vi paddlar tillbaka igen. Peppar, peppar har vi alltid haft fint väder!

CARINA FÖLLINGER  
carina.follinger@nynas.se  
08 567 122 0



Elisabeth Nilsson.



Fika på stranden innan man paddlar tillbaka igen.

Foto: Carina Föllinger

### Datum för yogapaddlingar

Juni: 12, 19, 26

Juli: 24

Augusti: 7

Anmälan görs på  
info@nynaskajak.se

Don  
Penal  
Trin  
Friskv  
Privat  
But  
Daglig  
24-27  
På  
hund  
Volp  
11-11  
Vol  
K  
Telef  
Kurs  
www

Miss  
ett b  
i Nyn  
"gam  
Vikings  
Där de  
kons  
nostal

www.k  
K  
P  
www.k  
www

M  
I  
t

V  
kon