



Hållbarhet för kropp, själ och jord

17-19 augusti 2018
med Elisabeth Johansson & Helena von Bothmer

Välkommen till en tredagars kurs som inspireras av konkreta verktyg från permakulturens filosofi och yogans vishet och verktyg för självkännedom.

Detta är en kurs för återhämtning och eftertanke. Vi ställer frågor kring våra liv, vad och hur jag livnar mina drömmar. Vi kommer att ge inspiration till att konkret gå vidare för att genomföra visioner och drömmar. Övningar under helgen kommer att ge energi och kraft för att bli hållbar för dig själv, för andra och för vår jord.

Du kommer att få delta i ett processinriktat arbete där det bland annat ingår Yoga, meditation, ogräsrensning, visualiseringsövningar, föreläsningar, kompost grävande, skapande, sjungande, skrivande, vandringar, havsbad och skörd i trädgården. Allt i en mix som får oss



Frågor och bokningar: helena@kosterstradgardar.se

Early bird, före 15 juli: 3000SEK.

Efter 15 juli: 3400SEK

Priset inkluderar alla måltider och en säng i delat rum.

Avdrag om du väljer tält: -300kr

Om du väljer eget rum: +400kr

Alla måltider serveras i Kosters Trädgårdars restaurang. De kommer att vara helt vegetariska/veganska och nästan 100% ekologiskt

att bli levande människor i en frossande natur.

Helena von Bothmer är erfaren permakultur designer sedan slutet av 1990talet. Hon har tillsammans med hennes man Stefan byggt upp Kosters Trädgårdar med hjälp av permakultur designprinciper. Projektet omfattar idag en trädgård, ett växthus, en gårdsrestaurang i ett gammalt kulturlandskap. Helena arbetar med odlingarna och med permakultur bla i kursverksamhet på gården. Hon är yogafantast och älskar havsbad och en levande jord.

Elisabeth Johansson har undervisat och utövat yoga sedan 2004. Hon är utbildad inom Ashtanga



yogans samt Kundaliniyogans tradition.

Elisabeth har mångårig erfarenhet av att undervisa och guidar dig tryggt genom yogans kunskap. Musik, måleri och odling är några av Elisabeths största intressen och detta kommer du att märka på hennes yogaklasser.

Elisabeth är även utbildad symbolpedagog samt steg I utbildad samtals terapeut.

Om Kosters Trädgårdar

Kosters Trädgårdar är ett permakulturprojekt med trädgård, restaurang och kursverksamhet. Den ligger i Sveriges första Marina Nationalpark på Sydkoster utanför Strömstad. Under säsong är trädgården öppen för besökare med en underliggande önskan att inspirera alla som kommer hit att ta steg mot hållbarhet och omställning. På gården finns två företag; ett kooperativ som är driver restaurangen och ett familjeföretag som ansvarar för trädgård, grönsaksproduktion, djurhållning, kurser och guidningar www.kosterstradgardar.se

