



# Permakultur & Yoga

En kurs om hållbarhet för kropp, själ och jord

17-19 maj 2019

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, permakultur, kompostering, visualiseringsövningar, grävande, skapande, sjungande, skrivande, vandringar, havsbad och skörd i trädgården. Allt i en mix som får oss att bli levande människor i en frossande natur.

Helena von Bothmer är erfaren permakultur designer sedan slutet av 1990-talet. Hon har tillsammans med hennes man Stefan byggt upp Kosters Trädgårdar med hjälp av permakultur designprinciper.

Frågor och bokningar: [helena@kosterstradgardar.se](mailto:helena@kosterstradgardar.se)

Kostnad: 3700SEK.

Priset inkluderar alla måltider och en säng i delat rum. Vid ankomst får du en cykel som du disponerar under vistelsen på Koster.

Avdrag om du väljer tält: -300kr

Om du väljer eget rum: +400kr

För säker plats betala anmälningsavgift senast 1 mars: 1200kr, återbetalas endast mot läkarintyg.

Senaste anmälan och slutbetalning på 2500kr den 23 april.

Inbetalning till BG: 5129-4429. Märk kurs 17-19 maj.

Faktura skickas om så önskas, då tillkommer 25% moms.



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. Hon 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.

## Praktisk information:

- Kursstart fredag 13.30 med lunch
- Avslut söndag 14.00.
- För trafikinformation: [kostermarin.se](http://kostermarin.se).
- Boende sker i enkla delade rum intill gården. Maten är vegetarisk/vegansk och nästan 100% ekologisk.

## 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](http://www.kosterstradgardar.se)

