

Söndag 15 mars



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer. Sen följer gongspel i ca 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Stillhet i april

sön 19 apr.

|

KÄRRET

Välkommen till en djupt återhämtande yogadag ledd av erfarna yogalärarna Anki Nordström och Linda Vikström. Vi rör oss genom mjuk Yin yoga, skön klangvila och stärkande Postural yoga. Däremellan finns tid att strosa i trädgårdarna, luncha/fika på kullerstensgården eller vända näsan mot vårsolen.



Tid och plats

19 apr. 2026 10:00 – 16:00

KÄRRET, KÄRRET, 646 91 Gnesta, Sverige

Om evenemanget

Stillhet i april

Välkommen att checka in från kl. 9.30. Te och frukt står framdukat.

Vid 10 mjukstartar dagen med yin yoga, följt av klangvila. Därefter blir det lymfpromenad, Postural yoga (som stärker kroppen och kan minska spänningar och snedhet), samt hantverksmässigt lagad lunch och fika. Dagen avrundas vid 16-tiden.

På Kärret finns flera trädgårdsrum – medeltidsträdgård, solfjädersrabatter, skogsträdgård (under uppbyggnad), hasseldunge och köksträdgård – att promenera runt i, kanske med en kopp te i handen. Det tar bara några minuter att gå ner till bryggan vid sjön, eller att följa skogsstigen till bronsåldersgraven – platsen som en gång gjorde att människor först slog sig ner här.

Max 12 deltagare.

Inga förkunskaper i yoga krävs.

Pris 1150 inkl moms.

OBS! BOKA TIDIGT-RABATT. Om du bokar din plats senast 28 februari är priset 900 kr inkl moms.

Anki Nordström och Linda Vikström är båda erfarna yogalärare (läs mer i bildtexterna) och har tillsammans skapat ett upplägg för dagen som är genomtänkt och förankrat i kroppen.

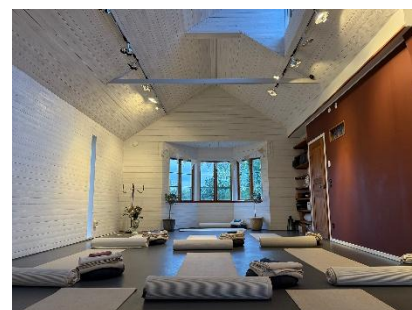
Frågor? Mejla Linda, hej@karringenpakarret.se



Anki är grundare och VD på Träningsverket och Täppgatan 16 i Södertälje. Certifierad lärare i Poweryoga, MediYoga, Yinyoga och Pilates. Certifierad Gongterapeut.



Linda är och driver Kärningen på Kärret och är certifierad lärare i Hatha yoga, Yin Yoga, Postural Yoga och meditation. Linda är permakultur-odlare och kopplar gärna ihop yoga och natur.



<https://www.karringenpakarret.se/event-details/stillhet-i-april>

varmt välkommen!

Söndag 26 april



Gongbad

11.00-12.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme. Du får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer. Sen följer gongspel i ca 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

Lördag 6 maj

Lördagslyx

10.00-13.00

**Morgonyoga för ökat lymfflöde - Egenmassage med eterisk olja
Restorative yoga - Klangvila - Smoothie & snacks**

Fina erbjudanden i Yogabutiken under dagen!

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 450 kr



**Varmt välkommen till en fin och rofylld dag!
Anki**



Lördag 16/5 kl 10.00 – 12.00

Pilates Matta – Boll – Bosu – Ring och Band

En kombination av övningar för andning, fokus, medvetenhet, styrka, balans, rörlighet och uthållighet!

Investering: 350 kr. Te och frukt serveras.

Anmälan: info@traningsverket.se

Varmt Välkommen!



Anki Nordström
TRÄNINGSVERKET
PILATES – YOGA – MASSAGE

