



Må bra på stranden i Laholm sommaren 2012



Vandringar
Stavgång
Yoga
Qi gong
Meditation

Varmt välkommen till Må bra på stranden i sommar!



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 inspirerade från österlandet kan du sätta ihop ditt eget hälsopaket.

Stavgång

MÅNDAGAR 25/6 – 13/8

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

Qi-gong

TIS-, ONS-, TORSDAGAR 26/6 – 9/8

8.00 – 9.00

Norra Mellbystrand, nedgång Grönatorgsvä-
gen, strandzon Apelsin.

30:-/gång.

Instruktör Christina Ullman, 0430-189 92

Qineng, qi-gong

LÖRDAGAR 23/6 – 18/8

8.30 – 9.30

Skummeslövsstrand, nedanför Tallsätravägen,
strandzon Snäcka.

30:- gång.

Skummeslövs Badortsförenings medlemmar
gratis. Ta med medlemskort.

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

Meditation

TISDAGAR och TORSDAGAR 3/7 – 31/7

9.00 – 9.30

Mellbystrand, nedanför Delfinen, strandzon
Tomat. Vid regn Mellbyvägen 27.

Ta med något att sitta/ligga på.

50:-/gång. 5 ggr 200:- 10 ggr 400:-

Instruktör Martin Andersson
Möjligheternas Rum, 076-369 77 62
www.mojligheternasrum.se

Trum-meditation med kraftdjur

ONSDAGAR 13/6, 20/6, 8/8, 15/8

18.00 – 19.15

Norra Mellbystrand, nedgång Grönatorgsvä-
gen, strandzon Apelsin. Regnar det inte, ses vi
på stranden. Ta med sittunderlag.

100:- /gång.

Instruktör Monika Hornig, 076- 818 62 30

www.mindbodysoul.se

Hitta hem i kroppen med din naturliga Helande Rörelse

ONSDAGAR 4/7, 18/7, 1/8

8.30 – 9.15

Mellbystrand, nedanför Delfinen, strandzon
Tomat. Vid regn: Mellbyvägen 27.

Ta med liggunderlag och filt för avslappning.

60:-/gång.

Instruktör Anira Möller, 076-824 58 10

www.levaverkstaden.se

Hathayoga

TISDAGAR 12/6, 19/6, 26/6

15.30 – 16.45

TORSDAGAR 16/8, 23/8, 30/8, 6/9

18.00 – 19.15

Norra Mellbystrand, nedgång Grönatorgsvä-
gen, strandzon Apelsin.

120 kr/ tillfälle eller 300 kr för 3 gånger med
valfria datum.

Tag med liggunderlag och filt för avslappning.

Inställt vid regn.

Instruktör Jill Gutenfelt.

035-351 77 / 070-359 19 77

www.yogagladje.se

Skratyyoga

TISDAGAR 12/6, 19/6, 14 /8, 21/8

18.00 – 19.15

Norra Mellbystrand, nedgång Grönatorgsvägen,
strandzon Apelsin. Regnar det inte så ses vi på
stranden.

Ta med sittunderlägg

100:-/gång

Instruktör Monika Hornig, 076-818 62 30

www.mindbodysoul.se

Viryyoga

TISDAGAR 26/6 – 14/8

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



MIND BODY SOUL har funnits på Marias väg i Mellbystrand i 7 år. Monika Hornig undervisar i språk, hatha-yoga (även yogalärarut-bildning), skratthyoga, intuitionsträning, the secret, meditation, medial rådgivning, ger föredrag och gör födelsedatumsanalyser.

www.mindbodysoul.se
076-818 62 30



Yoga med mera finns till för dig som vill få njuta av livet. Det erbjuds yoga, massage, qigong, stavgång, aloe vera- produkter mm. Varmt välkomna!

www.yogamedmera.se
070-928 84 89



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 ljust rum fyllt av harmoni och stillhet. Här erbjuder jag vägledning genom healing, meditationer, stresshantering, samtal och som berättare, poet och kursledare.

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



Yoga & HälsoGlädje 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, samt på stranden under sommaren. Även individuell/terapeutisk yoga, Tillsammansyoga där man yogar i par, Ayurvedisk hälsorådgivning & matlagning är en stor del av verksamheten.

www.yogagladje.se
070-359 19 77



I ett samarbete med Skummeslövs badortsförening leder Bengts lärjungar, Eva Nordholm, Christine de Salvatore, Ilse Schlick och Gunvor Petersson, 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



Levaverkstan utvecklar fysisk, psykisk och mental hälsa för både enskilda, grupper och arbetsplatser. Anira Möller som driver Levaverkstan erbjuder; coaching, stödsamtal, workshops, kursverksamhet, föreläsningar, teambuilding, avslappning, kroppsbalansering och Helande rörelse/Frigörande dans. Mottagningen finns på Mellby. 27 i Mellbystrand.

www.levaverkstan.se
0430-284 88



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

Information om fler vandringar,
om exkursioner och sommarens
Naturskola för barn hittar du på
www.strandmiljolaholm.se

Vandringar



Strandvandring med hälso- och naturtema

SÖNDAG 17/6 kl 10.00-16.00

Samling på stranden nedanför
Strandhotellet i Mellbystrand.

Vi vandrar längs stranden till
Skummeslövsstrand. Under vägen
görs stopp för bl a skratthyoga,
qi-gong, paryoga, meditation,
traditionell yoga, naturstudier och
helande rörelser.

Ta med matsäck för 2 pauser. Glöm
inte rikligt med dryck och ev.
badkläder.

Avgift: 50 kr/vuxen, inkl transport
åter till utgångspunkten.

Kontakt: Gunvor Petersson 0430-250 53
Arr: Strandmiljö Laholm

Strandvandring med hälso- och naturtema

LÖRDAG 30/6 kl 10.00-15.40

Samling på ängen vid Strandpen-
sionatet i Skummeslövsstrand.

Vi vandrar längs stranden till Gröna-
torgsvägen i norra Mellbystrand. Un-
der vägen görs stopp för bl a yoga,
qi-gong, meditation, naturstudier,
stavgång och helande rörelser.

Ta med matsäck för 2 pauser. Glöm
inte rikligt med dryck och ev.
badkläder.

Avgift: 50 kr/vuxen, inkl transport
åter till utgångspunkten.

Kontakt: Gunvor Petersson 0430-250 53
Arr: Strandmiljö Laholm



Skönsjungande Rebecca Mohlin, Thomas Kreci, Daniel Pålsson och
Maria Albjär kommer att göra vår vandring lätt.

Sångvandring med vokalensemblen Voizone

TISDAG 17 juli kl 18.30

Samling i södra delen av reservatet vid p-plats Hökafältet.

Tillsammans med kören Voizone går vi en kortare vandring i strand-
skogen på Hökafältet. Ibland stämmer vi in i en vandringslåt när vi
går, vid andra tillfällen sitter vi och njuter av sången som förstärker
vår naturupplevelse i sommarkvällen. Karin Hernborg berättar om
naturservatet.

Vandringen avslutas nere vid havet med sång vid vattenbrynet och
kanske ett dopp i kvällssolen. Ta med fika och filt.

Kontakt: Ulf Bjerstaf 0703-16 04 16

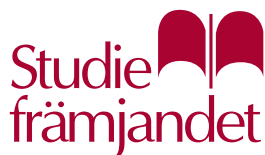
Arr: Strandmiljö Laholm och Länsstyrelsen





Här är nio av de elva ledare och instruktörer som du träffar under sommarens aktiviteter på stranden: fr v Monika Horning, Christine de Salvatore, Gunvor Petersson, Åsa Niklasson, Anira Möller, Jill Gutenfelt, Martin Andersson, Christina Ullman och Ulf Bjerstaf.

De två som saknas på bilden är Ilse Schlick och Eva Nordholm.



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

SPONSORER

