



Yoga och vandring i Gausta
- en helg för att ta hand om dig
och fylla på med energi!

*Tänk att få yoga, vandra,
vara i naturen, äta god mat
och landa i kroppen och i
sinnet.*

*Vi bor vackert tillsammans
i fjällhytter och umgås med
andra som njuter av
samma sak.*

Med en vidunderlig utsikt över magnifika Gaustatoppen (1883 m.ö.h), som i Norge omtalas som ett av de vackraste fjällen, ligger destinationen Gausta. Följ med oss på en långhelg där vi fyller dagarna med yoga och vandring i norska fjällvärlden. Under helgen kommer du få frisk luft, dricka kristallklart vatten från bäckar och en vidunderlig utsikt. Du kommer känna dig behagligt trött i kroppen och dina tankar kommer till ro.

Tid: 1-4 september 2022

Plats: Gausta i Norge (Gausta ligger 18 mil väster om Oslo, 44 mils körning från Göteborg)

Boende: Gaustablikk Fjellresort www.gaustablikk.no i dubbelrum i fjällhytter alternativt eget boende i Gausta.

Upplägg: Vi startar varje dag med ett yogapass antingen ute eller inne med underbar utsikt. Därefter blir det frukost på hotellet där ni packar er egen lunchpakke till vandringen från den generösa frukostbuffén. Tillsammans vandrar vi mot någon bergstopp. Middagen avnjutes tillsammans på hotellet.

Pris: 7 350 nok/person i dubbelrum i hytter
För enkelrum i hytter tillkommer en extra avgift
Vid eget boende är priset 5 900 nok/person
I priset ingår logi, all mat, yoga, vandringar, föreläsning och bastubad.
Det tillkommer dryck vid middagarna samt ev aktiviteter på egen tid.

Intresseanmälan och frågor till mskutberg@feelfreebynature.se +46 702 77 77 90

Yogan: På morgonen väcker vi och mjukar upp kroppen i flödade hathayoga där vi också stärker oss fysiskt. Andetaget är alltid i fokus. Under kvällsyogan tar vi hand om våra vandringsmuskler lite extra och det blir en lugnare form av yoga där vi får chans att vara lite längre i positionerna. Den mjuka hathayogan passar alla –även om du inte yogat innan. Yogaklasserna kommer att hållas utomhus om vädret tillåter så packa kläder efter väder.

För vandringar krävs inga erfarenheter, men god grundkondition är bra.

Gaustablikk Fjellresort är toppmodernt hotell med generösa sällskapsrum och underbar mat signerad Melker Andersson, en av Sveriges mest kända kokkar. I restaurang Björk äter vi frukost och kvällens trerätters-menyn där råvaror av högsta kvalitet möter moderna smakupplevelser. Under den egna tiden kan du förutom att koppla av och njuta av miljön välja att spela padel, hyra en SUP, cykel eller spela frisbee golf.

Transport i egna bilar. Vi skickar ut en deltagarlista för att ni skall kunna planera samåkning.



Yoga: Maria Skutberg har undervisat i yoga sen 2015 och är utbildad inom Hatha yoga (200 h RYA), MediYoga, Barnyoga och Chakra Yoga (20 h RYA). Yogan har blivit en del av mitt liv och ger mig så mycket, både kroppsligt men även mentalt, både genom hur jag förhåller mig till mig själv och till andra människor. För att lära känna mig än mer – kika in på mitt instagramkonto - @feelfreebynature



Vandring: Pia Anhede har haft hytte i Gausta i flera år, gått de flesta vandringar och är väl förtrogen med området och de aktiviteter som erbjuds. Under andra världskriget och efterkrigstiden var Rjukan en spännande plats och Pia delar gärna med sig av historien.

Program

1 SEPTEMBER

från 15.00 Incheckning

16.00 Välkomstmöte med presentation av Gausta och av helgens aktiviteter. Kom ombytta för yoga och ta med yogamattan.

16.30-17.45 Yoga

19.00 Middag och avslut med kaffe och soffhäng på hotellet

2 SEPTEMBER

7.45-8.45 Morgonyoga

9.00 Frukost på hotellet

10.30- ca 14.00 Samling i receptionen för vandring med lunchpaus

14.00 Egen tid

15.00 -16.00 Bastu

17.30 Middag på hotellet

20:00 -21:00 Yoga

3 SEPTEMBER

7.45-8.45 Morgonyoga

9.00 Frukost på hotellet

10.30- ca 14.00 Samling i receptionen för vandring med lunchpaus

14.00 Egen tid

ca 17:00 -18:00 Yoga – om vädret tillåter uppe på Gaustatoppen

19.00 Middag på hotellet med föreläsning – Varför mår vi bra av naturen?

4 SEPTEMBER

7.45-8.45 Morgonyoga

9.00 Frukost hotellet

10.00 Kort vandring i tystnad

12.00 Lunch & avslutning på hotellet

*Vi reserverar oss för ändringar
av schemat*

