

# Yoga och fjällvandring med guide 26-29/9



EXPERIENCE  
GRÖVELSJÖN

Njut av yoga, vandring, frisk luft, höstfärger, fjällvyer, avkoppling, gemenskap och härliga måltider!

## Upplev hösten i vackra Grövelsjöfjällen!

Vandring och yoga kombineras under tre dagars vistelse på Lövasgårdens Fjällhotell med naturen runt hörnet.

Vandringarna går i lugnt tempo med upplevelsen i fokus. Vi vandrar både på och utanför stigarna för att få den bästa upplevelsen utifrån förutsättningarna i naturen.

Yogapassen är på en nivå som passar för såväl erfaren som nybörjare.



**Pris:** Från: 4 999 kr

### Ingår:

- Yogapass fredag, lördag och söndag
- Guidad vandring fredag och lördag
- Helpension på Lövasgårdens Fjällhotell
- Badtunna och bastu
- Lokala transporter

**Bra att veta:** Bokning sker via Lövasgårdens Fjällhotell: [www.lovassgarden.se](http://www.lovassgarden.se)

För dig som väljer att åka kollektivt ordnar vi transport sista biten till hotellet.



## Teamet som tar hand om dig!

**AnnaCarin Gustafsson** är leg Naprapat och driver sedan 1995 sin egen klinik i Sundbyberg. Sedan 2018 tar hon också emot patienter och PT-klienter på JH Naprapattjänst i Östersund.

Utbildad Yogalärare, lic. personlig tränare och gruppträninginstruktör i bl.a. de holistiska klasserna organic bodywork, Soma Move och FreePower.

Med mer än 25 års erfarenhet av att arbeta med människor, träning och hälsa är AnnaCarins mål att du som deltagare ska få möjlighet att hitta din inre styrka, balans och rörelseglädje. I olika yogaformer och andningsövningar/pranayama nyfiket låta var och en upptäcka och utforska den kraft var och en besitter!

Hon gör det med lugn, glädje och entusiasm som får dig att utvecklas och kanske utmanas utöver det vanliga! Läs mer om AnnaCarin här [www.acnaprapat.se](http://www.acnaprapat.se)

**Björn Jonsson** är fjällguide och driver Experience Grövelsjön. Björn brinner för naturupplevelser och har sedan 2007 guidat gäster på sin hemmaplan i Grövelsjöfjällen året runt. Med upplevelsen och kunskap om naturen i fokus leder han vandringarna under vistelsen. Läs mer om Björn här [www.experiencegrovelsjon.se](http://www.experiencegrovelsjon.se)

**Jon Hagberg** Leg Naprapat driver JH Naprapattjänst i Östersund. Han tar med sitt varma sätt hand om eventuella besvär som kan finnas i kroppen eller dyka upp under vistelsen. Jon besitter hög kompetens och behandlar alltifrån "kontorsråttor" till elitidrottare hemma i Östersund. Du bokar tid hos Jon på plats i Grövelsjön och det finns möjlighet för alla deltagare att få likväl en "check" av kroppen som uppföljning på utförd behandling. Läs mer om Jon här [www.jhnaprapattjanst.se](http://www.jhnaprapattjanst.se)

**Vi ser fram mot att uppleva höstfjället med dig!**

## Program

### Torsdag:

Ankomst incheckning

18.00 Välkomstdrink och välkomstinformation

19.00 Middag

### Fredag:

07.00-08.00 Mjuk morgonyoga

8.00- 9.30 Frukost

9.30-15.00 Vandring på fjället

15.00 Fika och frukt

15.45-17.00 Yinyoga

18.00-19.30 Relax och badtunna

20.00 Middag

### Lördag:

8.00- 9.30 Frukost

9.30-15.00 Vandring på fjället

15.00 Fika o frukt

15.45-17.00 Yinyoga

18.00-19.30 Relax och badtunna

20.00 Middag

### Söndag:

07.00-08.00 Mjuk morgonyoga

08.00-09.30 Frukost

Utcheckning och hemresa alternativt kortare vandring på egen hand före avresa.

