

# Yoga i Solviken

25-26 november 2017

Välkommen till ännu en fantastisk helg med yoga, meditation, avslappning, bastu, massage och ansiktsbehandling i en vacker och naturskön miljö på Solvikens Vandrarhem & Konferens. Solviken ligger precis vid sjön Sommens strand med vatten runtomkring. Det är en utmärkt plats för rekreation där du i lugn och ro kan ta hand om både kropp och själ vilket skänker välbefinnande, harmoni och balans. Den goda maten vi serverar förgyller också tillvaron här och det är förstas helpension.

## Yoga och massage

Under helgen får du prova på flera olika yogapass under ledning av Yvonne Stegeryd och Lisa Kling. Du behöver inga förkunskaper, vi tar det lugnt och grundligt och var och en utgår ifrån sina egna förutsättningar. Vi har yogamattor men du får gärna ta med din egen om du så önskar. Du kan läsa om instruktörerna Yvonne Stegeryd och Lisa Kling på [www.klingstegeryd.se](http://www.klingstegeryd.se).

Behandlingarna utförs i samarbete med HälsoAgenten. Linda med medarbetare kommer att ge er rygg- och nackmassage och ansiktsbehandling. Ansiktsbehandlingen kan du boka till som extra för 400 kr och sker i samband med din massagebehandling. I ansiktsbehandlingen ingår rengöring, peeling, massage i ansiktsmask och vårdande ansiktskräm.

## Mat

Vi samarbetar med Torpöns Färjeläge och strävar efter att använda närproducerade och ekologiska varor. Till lördagens lunch serveras traditionsenligt Torpötallrik, dvs varmrökt lax från Sjöarp med romsås och räkor. Middagen på kvällen består av en god buffé med vegetarisk inriktning och en härlig dessert som avrundning. Till lunch på söndagen serveras en ljuvlig Italieninspirerad fiskrätt med goda tillbehör.

## Pris

Paketet som det är beskrivet ovan kostar 2 495 kr per person i enkelrum av vandrarhemsstandard. Priset inkluderar boende (inkl sänglinne, handdukar, slutstädning), måltider, yogapass samt 25 minuters klassisk massage.

## Bokning

Du bokar via e-post på [solviken@solviken.nu](mailto:solviken@solviken.nu) eller genom att ringa till Peter Sterne på 070-628 20 41.

Solvikens Vandrarhem & Konferens  
573 94 Tranås

[www.solviken.nu](http://www.solviken.nu)  
0140-40 100



HälsoAgenten

### Fakta Solviken:

**Antal bäddar:** 70

**Antal konferensrum:** 3, det största för 80 gäster

**Kök:** Vi har tre gästkök för självhushåll samt ett restaurangkök som går att hyra.

### Tvätt- och torkmöjligheter

### Bastu

**Betalning:** Mot faktura vid bokning

**Avbokning:** 25% av paketkostnaden om senare än 14 dagar före ankomstdatum, hela beloppet om senare än 18.00 dagen före.

**Hitta hit:** Vi finns inte långt från Torpa Kyrka, rv 131 mellan Tranås och Österbymo.

GPS: N 58°01'42,9" E 15°05'21,9"

Hemsida: [www.solviken.nu](http://www.solviken.nu)

Telefon: 0140-40 100

# **Schema för Yogahelg 25-26 november 2017**

## **Dag 1, 2017-11-25**

10.30 Incheckning, fika

11.00-12.30 Medicinsk yoga för axlar, nacke och rygg.

13.00 Lunch

14.00-14.30 Yoga Nidra (vägledd djupavslappning)

Fika, frukt och nötter finns uppdukade under eftermiddagen

16.30 Hathayoga för styrka och balans

17.30 Bastu, promenad, massage mm

19.00 Middag

## **Dag 2, 2017-11-26**

07.30-08.30 Yin morgonyoga för att sträcka ut muskler och bindväv

09.00 Frukost

10.00-11.15 Medicinsk yoga med fokus på stressreduktion för endokrina systemet

12.00 Lunch

13.00 Avslutning