

Yoga i Solviken

26-27 mars 2022

Välkommen till ännu en fantastisk helg med yoga, meditation, avslappning och bastu med sjöbad i en vacker och naturskön miljö på Solvikens Vandrarhem & Konferens. Solviken ligger precis vid sjön Sommens strand med vatten runt omkring. 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 förstås helpension.

Yoga och massage

Den här helgen strävar vi efter att uppnå balans i kropp och själ och du får pröva på flera olika yogapass under ledning av Yvonne Stegeryd och Lilianne Ferraud. 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 instruktören Yvonne Stegeryd på 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 får mycket beröm för våra måltider där vi 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 har en vegetarisk inriktning med förrätt, varmrätt och en härlig dessert som avrundning. Till avslutning serveras en god lunch på söndagen innan hemresa.

Pris

Paketet som det är beskrivet ovan kostar 2 795 kr per person i enkelrum av vandrarhemsstandard. Priset inkluderar boende (inkl sänglinne, handdukar, slutstädning), måltider, samtliga yogapass och 25 min. klassisk massage. Kostnad för ansiktsbehandling tillkommer med 400 kr om du önskar detta.

Bokning

Du bokar via e-post på solviken@solviken.nu eller genom att ringa till Therese Johansson på 072-539 7070.



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

Telefon: 072-539 70 70

Preliminärt Schema för Yogahelg 26-27 mars 2022

Dag 1

- 10.30 Incheckning, fika
- 11.00-12.30 Hathayoga
- 13.00 Lunch
- 14.00-14.30 Meditation
- Promenad för den som vill
- 16.00-17.00 Medicinsk Yoga med gongbad
- Bastu, promenad, massage m.m.
- 19.00 Middag

Dag 2

- 07.30-08.45 Yin/morgonyoga, sträcker ut muskler och bindväv
- 09.00 Frukost
- 10.00-11.15 Kundaliniyoga
- 12.00 Lunch
- 13.00 Avslutning