

# Yogahelg i Solviken

22-23 mars 2025

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](http://www.klingstegeryd.se).

Behandlingarna utförs i samarbete med Studio Vackra Du där Linda med medarbetare kommer att ge er rygg- och nackmassage. Det går också att boka till ansiktsbehandling som sker i samband med din massagebehandling. I ansiktsbehandlingen ingår rengöring, peeling, massage i ansiktsmask och vårdande ansiktskräm. Du kan också välja en helkroppsmassage som extra behandlig istället för ansiktsbehandling.

## 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. Till kvällen middag bjuds på en 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 3 350 kr per person i enkelrum av vandrarhemsstandard. Priset inkluderar boende (inkl sänglinne, handdukar, slutstädning), alla måltider, samtliga yogapass och 25 min. klassisk massage. Kostnad för ansiktsbehandling eller helkroppsmassage tillkommer med 490 kr om du önskar detta. Önskar du boka boende ett extra dygn kostar detta 400 kr inkl. frukost.

## Bokning

Du bokar via e-post [bokning@solviken.nu](mailto:bokning@solviken.nu) eller genom att ringa oss på 010-641 41 02.



### 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)

## ***Preliminärt Schema för Yogahelg 22-23 mars 2025***

### **Dag 1**

09.30-10.00 Ankomst, incheckning

10.15-10.45 Fika / Inledning & presentation

10.45-12.10 Medicinsk Yoga med fokus på andetaget

*Behandlingspass*

12.30-14.00 Lunch

*Behandlingspass*

14.00-14.30 Gongbad

*Behandlingspass*

*Promenad för den som vill*

16.45-18.00 Mjuk Hathaflow yoga

*Bastu, promenad m.m.*

*Behandlingspass*

19.15 Middag

### **Dag 2**

07.30-08.45 Yin/morgonyoga för att väck och mjuka upp kroppen

08.50-10.00 Frukost

10.15-11.45 Medicinsk yoga med fokus på meditation

12.00-13.00 Lunch

13.00 Avslutning