

# Yoga i Solviken

20-21 november 2021

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

Den här helgen har vi fokus på att stärka vårt immunförsvar och lymfsystem. Du får du pröva på flera olika yogapass under ledning av Yvonne Stegeryd, Lilianne Ferraud 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).

*Vi kan tyvärr inte erbjuda massage och ansiktsbehandling just denna helgen så priset är reducerat till 2 395 kr.*

Vi kommer däremot att bjuda in er på ett härligt och läkande gongbad samt ett yogapass med lymfmassage.

## 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 lunch på söndagen serveras en saffransdoftande fisk- och skaldjursgryta med aioli och andra goda tillbehör.

## Pris

Paketet som det är beskrivet ovan kostar 2 395 kr per person i enkelrum av vandrarhemsstandard. Priset inkluderar boende (inkl sänglinne, handdukar, slutstädning), måltider och samtliga yogapass.

## Bokning

Du bokar via e-post på [solviken@solviken.nu](mailto: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.

**Hit 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:** 072-539 70 70

## ***Schema för Yogahelg 20-21 november 2021***

### **Dag 1, 2021-11-20**

10.30 Incheckning, fika

11.00-12.30 Medicinsk yoga för att stärka immunförsvaret

13.00 Lunch

14.00-14.30 Yoga Nidra, vägledad djupavslappning

Promenad för den som vill

Fika, frukt och nötter finns uppdukade under eftermiddagen

16.00-17.00 Medicinsk yoga med lymfmassage

17.00-17.45 Läkande gongbad

17.45 Bastu för den som vill

19.00 Middag

### **Dag 2, 2021-11-21**

07.30-08.45 Yin morgonyoga för att sträcka ut muskler och bindväv

09.00 Frukost

10.00-11.15 Kundaliniyoga med helande meditation

12.00 Lunch

13.00 Avslutning

