

# Yoga i Solviken

24-25 oktober 2020

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 utöva flera olika klasser av yoga 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).

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 en god spenatsoppa toppad med kallrökt lax från Sjöarp. Middagen på kvällen består av en god buffé med vegetarisk inriktning och en härlig dessert som avrundning. Till lunch på söndagen blir det en ugnsbakad lax med italiensk touch och goda tillbehör.

## Pris

Paketet som det är beskrivet ovan kostar 2 695 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)  
072-539 7070



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:** 072-539 70 70

## **Schema för Yogahelg 24-25 oktober 2020**

### **Dag 1, 2020-10-24**

10.30 Incheckning, fika

11.00-12.15 Kundalini-yoga

13.00 Lunch

14.00-14.30 Yoga Nidra (vägledad djupavslappning)

Fika, frukt och nötter finns uppdukade under eftermiddagen

16.30-17.45 Yin-yoga

17.45 Bastu, promenad, massage mm

19.00 Middag

### **Dag 2, 2020-10-25**

07.30-08.45 Medicinsk yoga med Gong-bad

08.45 Frukost

10.00-11.15 Hatha-yoga

12.00 Lunch

13.00 Avslutning