



Storulvån – Yoga och vandring

Välkommen till STF Storulvån och Jämtlandsfjällen på en avkopplande långhelg där vi fyller på med ny energi såväl fysiskt som mentalt. Vi startar morgnarna med mjuka yogapass och varvar ned med yinyoga innan läggdags. På dagarna vandrar vi i lugnt tempo och njuter av krispig höstluft och sprakande höstfärger. En perfekt långhelg för dig som vill fylla på med energi under sommaren.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Storulvåns Fjällstation
Samling (tid/plats)	11.00 STF Storulvåns Fjällstation (in-check från 15.00)
Avslutning (tid/plats)	Ca 14.00 STF Storulvån Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 10 max 16
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	Jag vill få ny inspiration och energi genom såväl yoga som vandring Jag vill njuta av en fjällupplevelse med god mat och bekvämt boende Jag är nyfiken på att vistas i naturen, sakta ned på

	tempot och njuta av omgivningarna
Erfarenhet	Yogapassen passar såväl nybörjare som vana Fysik för fjällvandring, lugnt tempo, i varierande terräng, på och utanför led, med distanser på 6-15 km per dag.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Boende i tre nätter med del i fyrbäddsrum eller eget rum Slutstäd, linne och handduk ingår.
Måltider	Helpension från lunch ankomstdag till lunch avresedag Meddela ev. specilkost i förväg
Ledare/Guide	Certifierad yogainstruktör Certifierad fjälledare
Yoga	Yogapassens längd är mellan 30-90 minuter Lån av yogamatta ingår För kvällarnas pass, tag gärna med din kudde, varma sockor och en varm tröja/sjal Vid vackert väder kan vissa av yogapassen hållas utomhus
Övrigt	Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 21 dagar innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1: Ankomstdagen

Vi samlas 11.00 för välkomstmöte på STF Storulvåns fjällstation för presentation, info och vårt första gemensamma yogapass. Vi landar in och mjukar upp stela ryggar efter resan. Efter lunch och in-check gör vi en kortare vandring för att andas in fjällluft och sträcka på benen innan bastu och middag. Innan läggdags samlas vi för ett mjukt Yin yogapass.

Dag 2:

Vi mjukstartar dagen med ett lugnt yogapass innan vi äter frukostbuffé och packar lunchpaket till dagens vandring. Ca 10.00 samlas vi för dagens tur som anpassas efter dagens väder och gruppens förutsättningar. Vi är ute på fjället hela dagen och njuter av vackra vyer och frisk fjällluft. Vi äter lunchpaket ute på fjället. Före middagen finns tid för vila och bastu.

Dag 3:

Idag startar dagen med frukostbuffé, vi packar lunchpaket och samlas ca 09.00 för dagens

vandring. Guiden bestämmer den bästa dagsturen utifrån dagens väder, och lunch äts ute på fjället. Väl tillbaka på stationen samlas vi för ett yogapass innan middagen.

Dag 4:

Vi samlas 07.30 för helgens sista yogapass. Efter frukost finns tid att packa och checka ut innan vi samlas för en kortare dagstur och njuter av fjällluften. Kl 14.00 äter vi en gemensam avslutningsmåltid i restaurangen innan vi säger hejdå och på återseende!

Programmet är preliminärt och kan komma att ändras beroende på väder och vind så att vi på bästa sätt kan njuta maximalt av dagarna tillsammans

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	<ul style="list-style-type: none"> • Vindsäck • Sjukvårdsutrustning (guide) • Yogamatta
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Mjuka kläder att yoga i • Sockor och varm tröja/stor sjal till Yinyogan • Vattenflaska ca 1 L • Kängor för vandring (ej gymmaskor) • Vandringsbyxor • Mössa, vantar, halsduk/buff • 1-2 underställ av ull eller syntet • 1 mellanlager i ull eller syntet • Förstärkningsplagg (jacka i dun/syntet eller tjock tröja i ull/fleece) • Skalställ/regnställ • Tunn och tjock strumpa, gärna i ull • Badkläder (bastun är mixad dam/herr) • Solglasögon • Keps (skyddar mot både sol och regn) • Skavsårstejp och Compeed • Pannlampa • Liten ryggsäck för dagsvandring, ca 35 L • Termos ca 1 L, kåsa, spork • Sittunderlag • Hygienartiklar • Ombyte till middagarna
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Innetofflor • Myggmedel • Vandringsstavar
Hyra av utrustning	<ul style="list-style-type: none"> • Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning. Utrustning måste förbokas, alla deltagare har 10% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning.

OM OMRÅDET

Fjällstationen ligger vid vägs ände och är både en inkörsport till STF:s övriga fjällstationer i Jämtlandsfjällen, men också en oas, en mötesplats och ett aktivitetscentrum för den som gillar friluftsliv. Fjällstationen bjuder på en skön mix av pulshöjande aktiviteter, hisnande toppturer, intressanta kvällsarrangemang, barnveckor och inte minst god mat och dryck. Här finns ca 150 bäddplatser, restaurang med fullständiga rättigheter och sportverksamhet med både uthyrning och guider.

HITTA HIT

Se STF Storulvåns hemsida – Hitta hit

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att skriva eller ringa till oss.

Bokning: bokningen@stfturist.se

Bokning, telefon: 010 190 23 60

Kontakt guider: jamtland.fjallsport@stfturist.se