



GRÖVELSJÖN – YOGA OCH VANDRING

Det här paketet är för dig som söker den perfekta balansen mellan aktivitet och återhämtning. Vi vandrar genom fjällen i höstskrud och ramar in dagarna med både stärkande och avslappnande yogapass.

Med en erfaren guide vid din sida kan du släppa alla bekymmer och fullt ut njuta av naturen, upplevelsen och det trevliga sällskapet. Vi vandrar i lugnt tempo genom vackra skogar med fjällbjörkar och flerhundraåriga tallar, upp mot trädgränsen och vidare mot omgivande toppar. Livet är sällan så enkelt som under en tur, med allt man behöver i ryggsäcken och gott sällskap. Efter vandringen guidar yোগaledaren oss genom ett välgörande yogapass som låter våra kroppar sträcka på sig och återhämta sig. På kvällen äter vi en gemensam middag i fjällstationens KRAV-märkta restaurang, med utsikt över de norska fjälltopparna i väster.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET

Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Samling (tid/plats)	Kl. 18.30 för välkomstmöte och lättare yoga
Deltagarantal	Min 6 / max 14
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill uppleva fjäll och den härliga kombinationen av yoga och vandring.

Erfarenhet	Alla kan delta i yogan utifrån sina förutsättningar. Vandringarna går i ett lugnt tempo och du behöver ha fysik att klara av vandringar i kuperad terräng ca 15km över en hel dag med en dagstursryggsäck på ryggen.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp. Lakan och handduk <u>ingår inte</u> , men finns som tillval vid bokningstillfället, annars tar du med eget. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, matsäck och middag
Ledare/Guide	Guide certifierad enligt fjälledarnormen och yogaledare
Övrigt	Bastu, WIFI, lekrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen. Programmet kan komma att ändras p g a väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning. Har inte minimiantal uppnåtts senast 21 dagar innan arrangemangets start, kan arrangemanget komma att ställas in.

PRELIMINÄRT PROGRAM	
<p>Dag 1: Ankomstdag Incheckning är möjlig från kl. 15.00. Dagen inleds med Middag kl 18.30 följt av ett välkomstmöte där vi går igenom helgens program och får möjlighet att bekanta oss med varandra. Innan middagen bjuds du in till ett mjukt och avkopplande yogapass som hjälper dig att landa efter resan.</p> <p>Dag 2 & 3: Starta dagen med ett energigivande yogapass på 75 minuter som väcker både kropp och sinne. Efter en härlig frukost ger vi oss ut på fjället för en vandring, upp till 15 km, genom den storslagna fjällnaturen med guide. På eftermiddagen återvänder vi för ett välgörande yogapass och avslappning, där vi sträcker ut trötta muskler och laddar om inför kvällen.</p> <p>Dag 4: Avresedag Vi avrundar helgen med ett sista morgonyogapass på 75 minuter som ger en känsla av lugn och harmoni, en känsla som du förhoppningsvis får behålla även när du kommit hem.</p>	

Efter frukost är det dags för utcheckning, som sker senast kl. 10.00. Matsäck ingår även på avresedagen.

UTRUSTNINGSLISTA (GENERALL FÖR FJÄLLTURER)	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Säkerhetsutrustning (guiden) • Vindsäck • Liggunderlag och filt till yogan
Utrustning vi rekommenderar	<p>Kläder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underställ av ull eller syntet • Slitstarka byxor/vandringsbyxor • Mellanlager i fleece eller softshell • Förstärkningsplagg, t.ex. tjocktröja eller dunjacka • Regn-/skalkläder (jacka med huva) • Varma strumpor, gärna i ull (+ extra par) • Mössa eller pannband samt buff/halsduk • 2 par handskar/vantar • Vandringskängor • Ömma vandringskläder anpassade efter rådande väder, det kan vara sommarvarm eller enstaka plusgrader. • Mjuka kläder lämpliga för yoga • Du får låna ett liggunderlag till yogapassen men du kan ta med egen yogamatta om du önskar. <p>Utrustning för packning och vandring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryggsäck för dagstur (20–40L) • Vattenflaska • Termos • Sittunderlag eller liggunderlag • Kåsa/mugg • Toalettartiklar <p>Sol- och insektsskydd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solglasögon • Solskyddsfaktor • Myggmedel eller mygghatt
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Skavsårstejp/plåster • Favoritsnacks för energi under turerna • Kamera (för att fånga minnen) • Matlåda för matsäck
Hyra av utrustning	<p>I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt.</p> <p>Grövelsjön fjällstation - Butik & uthyrning</p>

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns Fjällstation ligger på 816 meters höjd, strax under trädgränsen på Långfjällets sluttning. Från restaurangens panoramafönster kan du njuta av en fantastisk utsikt över gränsfjällen mot Norge, vyer som skiftar med årstiderna. Den unika naturen i området har lett till att flera naturreservat och nationalparker har inrättats på både den svenska och norska sidan. tillsammans bildar det stora orörda naturområden som främjar både växt- och djurlivet samtidigt som det öppnar upp stora möjligheter för fjällturer och friluftsliv.

HITTA HIT

Se STF Grövelsjön hemsida – [Här hittar du vägbeskrivning och tips på hur du kan resa miljövänligt](#)

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

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

Bokning, mejl: bokningen@stfturist.se , telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se , telefon 010 190 24 30