



GRÖVELSJÖN – YOGA OCH VANDRING

Andas in...andas ut. Starta dagen med en energigivande yoga som väcker både kropp och sinne och gör dig redo för att möta dagen. Efter frukost snörar vi på oss kängorna, hänger på oss ryggsäcken och vandrar ut på fjället.

Under helgen fokuserar vi på mixen av aktivitet och återhämtning. Vi vandrar lugnt tillsammans med guide genom vackra skogar med fjällbjörk och flerhundraåriga tallar, upp mot trädgränsen och vidare mot omkringliggande toppar. Livet är sällan så enkelt som ute på tur med allt man behöver i ryggsäcken och med gott sällskap. Efter vandringen låter vi yogaledaren guida oss genom ett välgörande yogapass som återigen låter våra kroppar sträcka på sig. På kvällen äter vi gemensam middag i fjällstationens kravmärka 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/max)	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 vandring över en hel dag med en dagstursryggsäck på ryggen.

DETTA INGÅR I PRISET

Logi	<p>Logi i vald rumstyp. (Möjliga rumstyper: 2-bäddsrum budget, 2- & 4-bäddsrum standard).</p> <p>Lakan och handduk ingår i rumstypen standard och superior. Finns som tillval för budgetrum, annars tar du med eget.</p> <p>Slutstädning ingår alltid.</p>
Måltider	Helpension med frukost, matsäck och middag
Ledare/Guide	Fjällguide och yogaledare
Övrigt	<p>Bastu, WIFI, lekrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen.</p> <p>Programmet kan komma att ändras p g a väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning.</p> <p>Har inte minimiantal uppnåtts senast 21 dagar innan arrangemangets start, kan arrangemanget komma att ställas in.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM

Dag 1: Ankomstdag

Incheckning från kl. 15.00

Välkomstmöte och kortare yogapass innan middagen.

Dag 2:

75 min morgonyoga

Frukost

Fjällvandring upp mot 15km

75 min kvällsyoga och avslappning

Dag 3:

75 min morgonyoga

Frukost

Fjällvandring upp mot 15km

75 min kvällsyoga och avslappning

Dag 4 avresedag

75 min morgonyoga

Frukost

Utcheckning senast kl. 10.00

Matsäck ingår även denna dag

UTRUSTNING

Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Liggunderlag och filt till yogan finns • Säkerhetsutrustning till gruppen
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Dagsryggsäck <35L • Vattenflaska • Termos • Skavsårstejp/ skavsårsplåster • Myggmedel • Solkräm • Solglasögon • Snacks • Vandringskängor • Ömma kläder att vandra i • Skal-/regnkläder • Vantar • Mössa/ buff <p>Packa kläder efter väder. Ibland är det högsommarvärme på fjället och ibland är det några enstaka plusgrader.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Vandringsstavar • Kikare • Kamera • Inomhusskor/ tofflor
Hyra av utrustning	<p>STF Grövelsjön Fjällstation erbjuder hyra av utrustning. Utbud, priser och bokning - se hemsidan</p>

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på sluttningen till Långfjället. Från restaurangens panoramafönster ser du ut över gränsfjällen mot Norge.

Den säregna naturen har inneburit att flera naturreservat och nationalparker bildats både på norska och svenska sidan om gränsen. Mer information. om [gränslandet](#).

HITTA HIT

Se STF Grövelsjön 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 / 010 190 23 60

Kontakt, Anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se / 010 190 24 30