



Saltoluokta - Yoga och vandring

Välkommen till en avkopplande fjällvistelse med upplevelser för alla sinnen. Våra guider ger dig smakprov på det bästa av Saltoluokta. Vi startar varje dag med mjuk yoga och frukostbuffé. På dagarna upptäcker vi fjällen, njuter av vackra vyer och frisk fjällluft. På eftermiddagen är den vedeldade bastun varm och vi sträcker ut kroppen i ett mjukt yogapass efter turen. Varje kväll serveras en vällagad middagsbuffé i den över 100 år gamla matsalen. Yogan leds av erfarna yোগaledare och inriktning och fokus kan skilja sig mellan de olika datumerna.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Samling (tid/plats)	Samling och information på Saltoluokta Fjällstation anpassas efter bussens ankomst.
Avslutning (tid/plats)	Avslutning med gemensam frukost och utvärdering
Deltagarantal (min/max)	min 6 /max 10
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För dig som vill ha avkopplande dagar i vacker miljö.
Erfarenhet	Inga förkunskaper krävs. Både du som är van att yoga och du som är nybörjare är välkommen. Passen anpassas så att alla kan hänga med. För att kunna delta i vandringarna bör du ha medelgod kondition.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	I vald rumstyp
Måltider	<p>Helpension från middag på ankomstdagen till frukost på avresedagen. Hör av dig i förväg om du kommer tidigt eller åker sent och vill boka till lunch på avresedagen.</p> <p>Allt kött vi serverar i restaurangen är vilt- eller renkött. Fisken är i största möjliga mån lokalfångad. Vi strävar alltid efter att arbeta med lokalproducerade råvaror i den mån det går.</p> <p>Önskar du veganskt, vegetariskt, har allergier eller specialkost ber vi er att ange dessa innan ankomst till saltoluokta@stfturist.se.</p>
Transport	I paketet ingår båttransport över sjön Langas t/r
Ledare/Guide	Yogaledare: Utbildad yogaledare Guide med Fjälledarnormen eller motsvarande.
Övrigt	<p>Programmet kan ändras på grund av rådande väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp.</p> <p>Uppnår inte arrangemanget minimiantal för genomförande ställs det in minst 21 dagar innan.</p>

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1 (ankomst) Start anpassas efter bussens ankomsttid. Välkomstmöte följt av ett uppmjukande yogapass. Efteråt finns tid att göra sig hemmastadd samt varva ner med bastu eller vila. Kl 17.30 är det gemensam middag i restaurangen. Kvällen avrundas med lugnt yogapass.</p> <p>Dag 2 Dagen startar med frukost på Saltoluokta. Därefter kommer vi gå en vandring och lära oss mer om kulturlandskapet vi befinner oss i. Vad som händer med Stora Sjöfallet, vilka nationalparker vi har omkring oss och vad ett världsarv är. Vi lagar lunch över öppen eld och det serveras kokkaffe för den som vill. Vid tillåtande väderlek tar vi M/S Langas västerut i dalgången för en närmare titt på vattenfallet. Under eftermiddagen finns tid för bastu, vila och avkoppling. Innan middagen samlas vi för ett mjukt yogapass. På kvällen äter vi middag i restaurangen.</p> <p>Dag 3 Vi startar dagen med ett uppmjukande yogapass. Efter dagens morgonyoga avnjuts en rejäl frukost och vi gör i ordning lunchpaket och utrustning för vår fjälltur där vi</p>

förhoppningsvis får riktig fin utsikt. Väl tillbaka på fjällstationen samlas vi för ännu ett yogapass. Efteråt finns tid för bastu och vila innan vår avslutningsmiddag.

Dag 4 (avresa)

Vi startar dagen med ett mjukt yogapass och äter sedan frukost tillsammans och utvärderar våra dagar.

UTRUSTNING	
Utrustning som ingår	<ul style="list-style-type: none"> • Yogamatta • Block • Filt
Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Yogamatta (om du inte vill låna våra) • Mjuka kläder att yoga i • Vattenflaska • Mössa, vantar, halsduk/buff • Långärmad tröja • Ylletröja/varm tröja/jacka • Underställ (bra att ha om det blir kyligt) • Ömma byxor att vandra i (ej för tjocka/tunga) • Tunn och tjock socka, gärna i ylle • Tåliga trailskor, kängor eller stövlar att vandra i • Regnjacka/poncho om det blir blött • Badkläder (det är kallt i vattnet men kanske vill du bada i samband med bastun) • Liten ryggsäck för dagsvandring, ca 35 L • Hygienartiklar • Reselakan och resehandduk (om du ej hyr det på plats eller det ingår i ditt boende) • Ombyte till middagarna
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Inneskor/tofflor/sandaler • Termos, kåsa, spork • Sitt/liggunderlag • Kamera, mobil och laddare • Liten anteckningsbok och penna
Hyra av utrustning	I vår butik och uthyrning kan du komplettera inför fjällturen. Vi hyr ut utrustning för både sommar- och vinterturer. Läs mer om vårt sortiment i butik och uthyrning här .

OM OMRÅDET

På gränsen till de stora nationalparkerna Stora Sjöfallet/Stuor Muorkke, Sarek och världsarvet Laponia ligger Saltoluokta fjällstation. Här finns fantastiska förutsättningar för nya upptäckter i fjällbjörkskogen och för fina turer på kalvfället!

Hundar är inte välkomna under våra arrangemang, men varmt välkomna till fjällstationen om du vill göra en egen tur hit.

Saltoluokta fjällstation uppfördes 1912 och vår nuvarande huvudbyggnad är en timrad träbyggnad från 1918. Än idag använder vi originalmöblerna i matsal och sällskapsrum och låter öppna eldar värma och sprida stämning i huset.

Vi har öppet wifi som du gärna får använda – men det är inte så snabbt. Telia och Telenor har hyfsad täckning i området så tar du med dig telefon rekommenderar vi dessa abonnemang.

HITTA HIT

Vi rekommenderar ett miljövänligt resande. Från Stockholm/Göteborg finns dagliga avgångar med tåg till Gällivare. I Gällivare ansluter bussen till Kebnats (Saltoluokta vid väg). Vi möter alltid bussen med skotertransport vintertid och båt sommartid. Boka gärna buss och tåg på samma biljett, då har du resegaranti ifall buss/tåg är försenat. Läs mer om hur du tar dig till oss [här](#).

Du vet väl om att du som är STF-medlem har [rabatt på SJ](#)?

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att skriva eller ringa till oss. Vanliga frågor och svar hittar du [här](#).

Bokning:

bokningen@stfturist.se

Telefon: 010-190 23 60

STF Saltoluokta fjällstation:

saltoluokta@stfturist.se

Telefon: 010-190 23 50

[STF Saltoluokta Fjällstation](#)