



Storulvån – Yoga och turskidor med Barbara Eklund-Friberg

Välkommen till STF Storulvån Fjällstation och Jämtlandsfjällen på avkopplande dagar där vi fyller på med ny energi, såväl fysiskt som mentalt. Vi startar morgnarna med mjuka yogapass och varvar ned med yinyoga innan middagen. På dagarna skidar vi i lugnt tempo och njuter av vinterfjället och lekfull skidåkning. Vilsamma dagar för dig som vill fylla på med energi i både kropp och knopp.

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 6 max 16
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	Jag vill få ny inspiration och energi genom såväl yoga

	som skidåkning. Jag vill upptäcka turskidåkning på ett tryggt sätt. Jag vill njuta av en fjällupplevelse med god mat och bekvämt boende. Jag är nyfiken på att vistas på vinterfället, sakta ned på tempot och njuta av omgivningarna.
Erfarenhet	Yogapassen är mjuka och skonsamma och passar såväl nybörjare som vana. Du bör ha åkt lite turskidor eller längdskidor innan, men behöver absolut inte vara van skidåkare.
DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Logi i vald rumstyp, välj mellan: - Bädd i delat 4-bäddsrum - Eget 4-bäddsrum (min 2 personer) Linne, handduk och slutstäd ingår i samtliga rumstyper
Måltider	Helpension från lunch ankomstdag till lunch avresedag Meddela ev. specialkost i förväg.
Ledare/Guide	Certifierad yogainstruktör Certifierad fjälledare
Yoga	Morgonyogan är 45-60 min, eftermiddagsyogan 1,5-2 h Lån av yogamatta ingår. För eftermiddagspassen tag gärna med din kudde, varma sockor och en varm tröja/sjal.
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 gör vi en kortare skidtur för att känna på utrustningen, vi varvar då tur och tekniktips samt andas lite fjällluft innan vi kommer in igen och mjukar upp kroppen med lite bastu för att sedan samlas för dagens andra yogapass med fokus på Yinyoga. Efter yogan är det gemensam middag i restaurangen. Innan samlingen klockan 11 finns det möjlighet för de som har hyrt utrustning att hämta ut detta i vår uthyrning en trappa ned.

Dag 2:

Vi mjukstartar dagen med ett lugnt yogapass kl 7.30 innan vi äter frukostbuffé. Ca 10.30 samlas vi för dagens korta gemensamma uppmjukningstur som anpassas efter dagens väder och gruppens förutsättningar. Vi är åter på fjällstationen vid 13.00 för gemensam lunch. Efter lunchen finns tid för egen skidåkning, vila, en god bok i någon av fjällstationens mysiga sällskapsrum eller en lång bastu innan vi samlas för ett yinyogapass 16.30. Kvällen avslutas med en gemensam middag kl 19.00 i restaurangen.

Dag 3:

Vi mjukstartar dagen med ett lugnt yogapass kl 7.00 innan vi äter frukost och packar vår matsäck. Idag gör vi en gemensam skidtur i lugnt tempo där vi äter vår matsäckslunch ute. Ca 10.00 samlas vi för dagens tur som anpassas efter vädret och gruppens förutsättningar. Vi är åter på fjällstationen vid 15.00 och då finns det tid för bastu och dusch innan yinyogapasset kl 17.00. Dagen avslutas med gemensam middag.

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 säger hejdå till fjället. Kl 14.00 äter vi en gemensam avslutningsmåltid i restaurangen innan vi säger på återseende!

Programmet är preliminärt och kan komma att ändras beroende på väder och vind och gruppens förutsättningar.

UTRUSTNING

Utrustning som ingår (fördelas på gruppen)	• Vindsäck • Sjukvårdsutrustning (guide) • Spade • Liggunderlag • Yogamatta
Utrustning vi rekommenderar	• Mjuka kläder att yoga i • Sockor och varm tröja/stor sjal till Yinyogan • Turskidor, gärna vallningsfria med stålkant. 5-6cm i bredd med en stabil bindning (finns att hyra, förbokas) • Turpjäxor i skinn • Stavar • Stighudar (långa eller korta) • 1-2 underställ av ull eller syntet • Mellanlager i fleece eller softshell • Skalplagg utan isolerande foder (jackan bör ha en rymlig huva) • Minst 2 par skidstrumpor (gärna i någon typ av ullblandning)

	• Förstärkningsplagg (varm jacka med dun- eller syntetfyllning) • 2 par handskar/vantar • Mössa och ev. pannband/buff • Termos och vattenflaska, ca 1 L vardera • Solglasögon och skidglasögon • Solskyddsfaktor och skavsårstejp • Första förband, toalettartiklar • Kåsa • Pannlampa • Ryggsäck ca 35-50 liter Lakan och handduk ingår. Förbered dig hemma genom att provpacka ryggsäcken, kontrollväga den och testa att bära den under en promenad eller skidtur för att känna att allt känns bra. Packad och klar bör ryggsäcken inte väga mer än ca 10kg (med full termos och vattenflaska).
Bra att ha	• Innetofflor • Karta/Kompass (finns att köpa på Storulvån) • Snödamasker • Extra underkläder, strumpor, vantar, tröja • Ombyte för kvällarna på stationen
Hyra av utrustning	Se STF Storulvåns hemsida - Butik & Uthyrning. Utrustning måste förbokas, alla medlemmar har 15% rabatt på hyrutrustning. Avdras vid uthämtning. Hämta gärna din hyrda utrustning innan samlingen.

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, men också ett lugn 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](#)

Med ett aktuellt STF medlemskap har du 10 % rabatt på samtliga biljetter hos både SJ och Snälltåget.

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

Vi ser fram emot att göra tur tillsammans med dig.

Välkommen till Jämtlandsfjällen.