



FREDAG 4 – SØNDAG 6 SEPTEMBER YOGA I FJELLHEIMEN

Kombiner fjelltur med yoga, mindfulness og meditasjon.

Vi er så heldige å få plass på Fagerheim Fjellstugu i September. Her skal vi bevege kroppen foran en varm peis i den store peisestua, spise deilig lokal og kortreist mat. Ta på oss støvler, gå på stille meditasjonstur i fjellheimen Hardangervidda, mindfully spise en medbrakt matpakke lunch ute i det fri, og la pratene slippe løs på vei tilbake til fjellstugu. Slappe av, praktisere yoga, puste og finne litt indre stillhet. Vi starter dagen med yoga før frokost og ender dagen med rolig yoga på kvelden før vi setter oss til 3-retters middag.

Har du lyst å være med?

Vi gleder oss veldig :)



Slik ser helgen ut:)

Fredag: Ankomst, Innsjekk.

Rolig yoga, Middag

Lørdag: Morgen yoga, Frokost, Ut på tur, Matpakkelunsj på vidda, Ettermiddag fri, Rolig kvelds yoga, Middag.

Søndag: Morgen yoga, Frokost, Ut på tur, Matpakke lunsj, Hjemreise Nærmere klokkeslett kommer

Priser:

Yoga kr.2000

(betales til Ullern Trening)

Kost og losji ca. kr.2660

(inkluderer to netter overnatting, 2x3-retters middag, 2x frokoster, 2x termos og matpakke lunch som betales direkte til Fagerheim fjellstugu)

Depositum kr. 1200

(betales til Ullern trening)

Full betaling innen 1.Aug

(refunderes ikke, med mindre plassen overføres til en annen).

Hvordan kommer du deg dit: Ta tog til Haugastøl og bus opp. Sjekk tog og buss tider Eller kjør bil (4timer fra Oslo)

To erfarne yogalærere, Kari Katsimpas og Gry Jepsen vil veilede dere gjennom pust og bevegelse.

Passer for alle nivåer.

Begrenset antall deltagere.

ULLERN TRENING I SAMARBEID MED FAGERHEIM FJELLSTUGU

Silurveien 2, 0380 Oslo
Fagerheim Fjellstugu,
Hardangervidda 53, Haugastøl

www.ullerntrening.no
www.fagerheim-fjellstugu.no

Fredag 4 september –
Søndag 6 september

