



PROGRAM: YOGAFERIE OG FOTTURER I SOGN

🍴 4 frokoster, 3 nistepakker og 4 middager inkludert

Dag 1

Velkomst og middag

🍴 Middag

Ankommer du tidlig på Nes Gard blir det litt tid til å gjøre deg kjent på gården og den nydelige eiendommen. Sunniva inviterer til velkomst, informasjon og avspenning i yogasalen kl. 18:00, før det blir felles middag med gruppen kl. 19:00. Nes Gard er kjent for utsøkte matopplevelser, så du har noe godt i vente!

Nes Gard er en gjestegård med et unikt miljø. Det er 8. generasjon som nå driver gården, hvor man tidligere drev med husdyr og fruktproduksjon. Nå er gårdstunet fra rundt 1850 bygget om og restaurert, og blant annet er grise fjøset bygget om til en vinbar.

Nede ved fjorden er det et naust, og over dette var det tidligere et stort rom for tørking av tobakk. Herfra er det fantastisk utsikt! Det lille bygget er nå satt i stand til møterom og festsal, med et rustikt miljø – og det er dette vi bruker som yogasal.

Yogapraksisen vil på denne turen tilpasses deltakerne og dagsprogrammet. Dersom yoga er nytt for deg vil du få kyndig og trygg veiledning, og rom for å utforske denne praksisen på mange plan – både fysisk og mentalt. Sentralt i yogapraksisen står flyt, pust og kroppslig og mental tilstedeværelse, og den er inspirert av Slow Flow Yoga, Myk Yoga og Yin Yoga. Dersom du har erfaring med yoga fra tidligere vil dette være en unik mulighet til å kunne fordype din praksis. Timene varer mellom 60 og 90 minutter.

Dag 2

Yoga og fottur til Molden

🍴 Frokost, middag, nistepakke

Forhåpentligvis våkner du utsovet og uthvilt etter en god natts søvn her ved vakre Lusterfjorden. Yogaferie betyr naturligvis fokus på yoga, og vi starter dagen med en dynamisk, mild og rolig yogatime under dyktig ledelse av vår yogainstruktør Sunniva:

«På denne timen vil du vekke opp kropp og sjel og skape en god start på dagen din. Enten du er ny til yoga eller har noe erfaring, alle kan delta på sitt nivå, innholdet passer for absolutt alle» sier de. Klassene vil variere, og i løpet av disse dagene vil du, i tillegg til den fysiske yogapraksisen, få god innføring i avspenning og pusteteknikker.

Morgenyogatimene starter kl. 07:30 i nauset. Etter timen venter en deilig buffetfrokost oppe på gården. Her smører du også nistepakke for dagen og fyller termosen din som du tar med på turen. Avreise fra gården kl. 10:30. Vi skal bestige Molden, som ligger på en halvøy som stikker ut i Lusterfjorden. Denne turen er en favoritt i området, og du vil fort forstå hvorfor. Halvveis opp til toppen, finner vi en støl som utgjør en fin hvileplass, med flott utsyn til Urnes og utover Sognefjorden. På toppen blir du belønnet med enda mer storslagen utsikt på toppen til fjorden, Jostedalsbreen og tindene i Vest-Jotunheimen. Turen opp og ned tar ca. 4 timer pluss pauser. Vi er tilbake på gården ca. kl. 16:00.

Vi møtes til ny yogaøkt fra 17:00, før det ringes til middag kl.19.00. I den hyggelige spisestua venter oss en velsmakende treretters meny.

Dag 3

Yoga og tur til Jostedalen

🍴 Frokost, middag, nistepakke

Også i dag starter vi dagen på matten. Kanskje frister det også med et bad etter økten? Etter en god frokost og smøring av niste, går turen innover Jostedalen, med en tur i Vigdalen som første post. Vigdalen er en sidedal til Jostedalen, og bilturen opp til startstedet Vårstølen er en opplevelse i seg selv. Svak stigning opp til Vigdalstøl, der stien går langs vakre fossestryk. Videre over Vigdøla og forbi stølsområdet Breidsete tilbake til utgangspunktet. Deretter kjører vi lenger inn i Jostedalen, for å komme tettere på en av brearmene til den gigantiske breen. Vi vandrer innover Krundalen mot Bergsetbreen. Dette er nærmest et loddrett brefall som henger i fjellsida ned fra Jostedalsbreen. En idyllisk dal og et flott skue!

På veien kjører vi innom Breheimsenteret, som gir innblikk i Jostedalsbreens historie gjennom flere tusen år. Vi er tilbake på gården rundt klokken 14:30. Du får litt tid til å sitte i hagen eller på brygga og nyte livet, før en ettermiddagsøkt med yoga.

Før middag venter nok et høydepunkt – ølsmaking i vinbaren! Vi skal få en smakebit på fem av øltypene i sortimentet til produsenten Balder Brygg i Leikanger. Selv skriver de følgende: «Balder Brygg satser på kvalitet og nisjar. Ei tydeleg nisje er vårt undergjæra øl. På denne måten foredlar vi det gode i gammal, lokal heimebryggtradisjon – ølet som sjølv gudane elsker – og deler det med våre kresne kundar». Det er bare å glede seg!

Vi avslutter kvelden med nok en smakfull middag i spisestua.

Dag 4

Yoga og tur til Fuglesteg

🍴 Frokost, middag, nistepakke

Yoga kickstarter som vanlig dagen vår. Etter en deilig frokost og smøring av nistepakken setter vi kursen innover Lustrafjorden. Vi skal gå opp til den vakre seteren Fuglesteg. Navnet gir en pekepinn om en fjellgård som er plassert høyt og luftig! Hovedbygningen er et av de få hus i Norge som er bygget med steinheller i to etasjer. Huset er nylig restaurert og tatt i bruk som turisthytte. Vi får mange fine utsiktspunkter underveis, og utsynet fra gården er fantastisk. Her oppe blir det en kort yogaøkt i vakre omgivelser!

På veien tilbake kjører vi innom koselige Lustrabui, et lite lokalt bakeri hvor det er brød og bakevarer til salgs. Her er fristelsene mange! Vel tilbake på Nes Gard blir det tid til å nyte omgivelsene og senke skuldrene før vi møtes på matten til myk yoga med avspenning, pust og stillhet.

Vi er tilbake på gården kl. 16, og samles til ettermiddagens yogaøkt kl. 17:00. I kveld blir det avskjedsmiddag og oppsummering av en fantastisk tur. Hva har vært høydepunktene? Det serveres en aperitiff før middag.

Dag 5

Hjemreise

🍴 Frokost

Oppholdets siste yogatime venter oss før frokost. Alt har sin ende, også dette deilige oppholdet vårt i Luster. Etter frokost sjekker vi ut av rommene og du setter kursen hjemover – eller kanskje fortsetter du ferien din i vårt vakre land?

Takk for turen!