

# ESCAPE



## PROGRAM: YOGAHELG I JOTUNHEIMEN

🍴 2 frokoster, 1 lunsj og 2 middager inkludert

Dag 1

### Ankomst Grønolen Fjellgard – velkomst, yoga og middag

🍴 Middag

**Fredag:** Kanskje vil du ankomme Grønolen tidlig og ta deg en gå- eller skitur før de øvrige deltakerne ankommer og programmet starter?

**Ankom når du vil i løpet av dagen med egen bil eller ta Valdresekspressen til Beitostølen. Med buss tar turen i underkant av 4 timer. Se rutetider [her](#). Velger du buss, blir du hentet på Beitostølen. Dette må oppgis ved bestilling.**

Sjekk inn på ditt hyggelige rom på fjellgården. Resten av dagen og kvelden blir slik:

---

Programmet sist oppdatert 08. juni 2022, 15:28

For priser, avgangsdato, betingelser og rikere presentasjon av turen, se:

<https://escape.no/reiser/yoga-valdres-jotunheimen/>

**16:00: Sanna** ønsker deg velkommen i den hyggelige salongen for informasjon om helgens yogaprogram. Klassene vil variere, og i løpet av dagene vil du, i tillegg til den fysiske yogapraksisen, få god innføring i avspenning, stillhet og pusteteknikker.


**17:00-18:30:** Vi inntar matten for vår første yogapraksis denne helgen, med fokus på hvile, restitusjon og velvære. Under denne første praksisen vil du også få en invitasjon til å sette deg en intensjon for året som ligger foran deg – og gjøre 2023 til ditt år.

**19:30:** Gled deg til middag i samvær med de andre deltakerne, Grønolen er kjent for utsøkte matopplevelser, så du har noe godt i vente!

Hver yogatime denne helgen er tilpasset programmet og deltakerne. Om du er helt ny til yoga vil det være trygge omgivelser å utforske denne fantastiske praksis som styrker både mentalt og fysisk. Dersom du har erfaring fra yoga, vil du ha en unik mulighet for å utdype og forbedre din egen praksis.

Dag 2

## En dag fylt av yoga og mulighet til å nyte den vakre fjellheimen

 Frokost, lunsj, middag

**Lørdag:** Dagens velfylte program:

**07:30-09:30:** Morgenklassen gir deg anledning til å vekke kroppen og skape en god start på dagen. Alle kan delta på sitt nivå, enten du er ny på yoga eller erfaren, innholdet tilpasses ditt utgangspunkt.

**09:30-11:00:** Etter en slik god start på dagen, er det tid for en skikkelig «heimelaga» frokost, og vi smører oss lunsjpakke til senere.

**11:00-12:30:** En mild yogatime med myke dynamiske øvelser i et rolig tempo der vi etter hvert lander i en lang avspenning.

**12:30-17:00:** Egentid. Nyt Grønolens velværeaavdeling, slapp av med en god bok, eller gå deg en tur. Hva med en skitur eller trugetur til Synshorn? Kommer du på vinteren starter skiløypene like utenfor døren - mulighetene er mange! Tor Erik hjelper dere gjerne med å finne passende aktiviteter i nærheten. Beitostølen er heller ikke langt unna, om du ønsker å gå deg en tur dit.

**17:00-19:00:** Velkommen til nok en praksis med fokus på hvile, restitusjon og velvære.

**19:30:** Middag i hotellets hyggelige restaurant hvor en femretters meny venter.

Dag 3

## Yoga og hjemreise

🍴 Frokost

**Søndag:** Forhåpentligvis våkner du utsovet og uthvilt etter en god natts søvn her oppe i Jotunheimens rike. Vi benytter morgentimene til mer praksis:

**07:30-09:00:** Morgenklasse

**09:30:** Frokost

**11:00:** Det er tid for å sjekke ut av rommene og om du ønsker å avslutte helgen med en skitur på for eksempel Valdresflya før du reiser hjem, klar for hva resten av året vil bringe, anbefaler vi det!