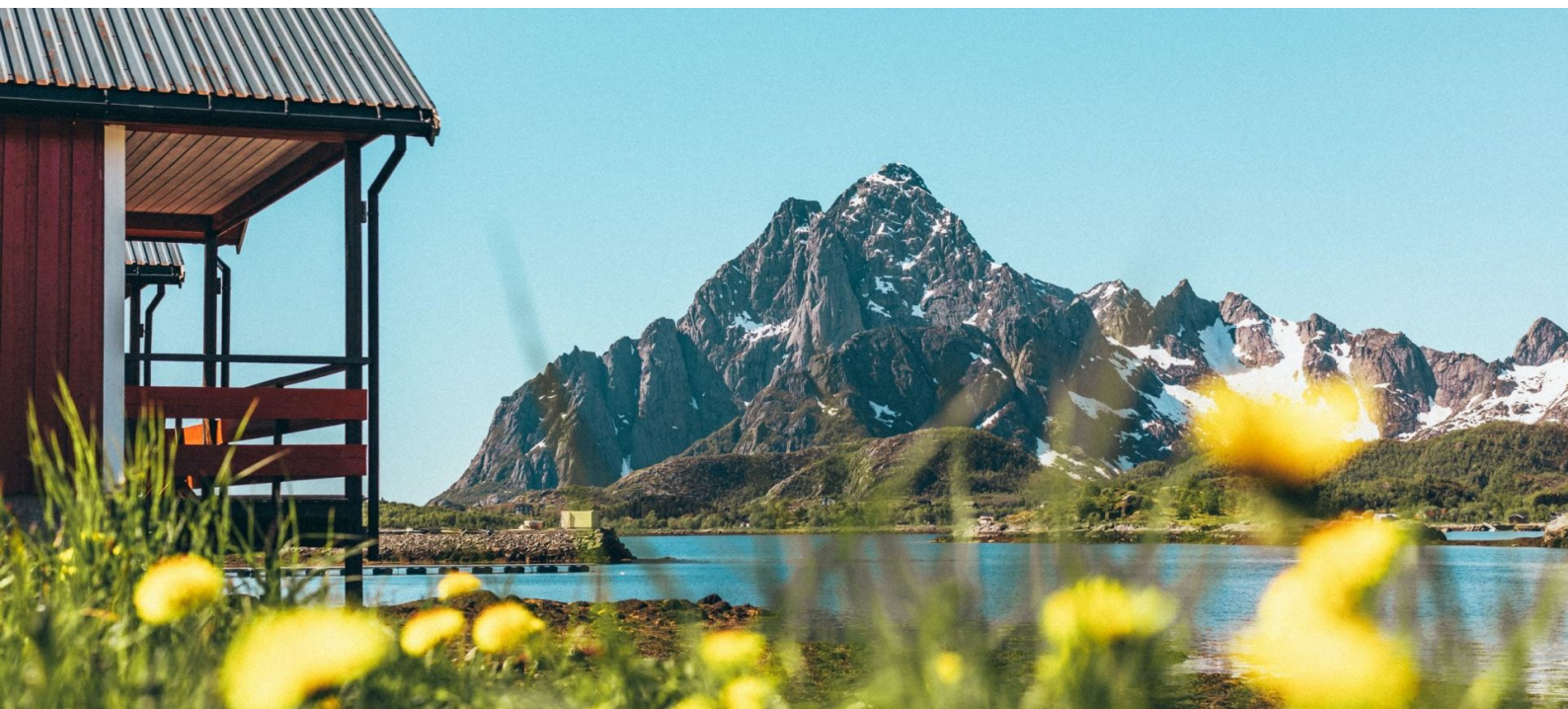


# ESCAPE



## PROGRAM: YOGA I LOFOTEN

🍴 4 frokoster, 2 nistepakker og 4 middager inkludert

Dag 1

### Ankomst Lofoten

🍴 Middag

Avgang fra Oslo Lufthavn på ettermiddagen. Johanna og Sunniva, turens yogainstruktører, møter vi allerede på flyplassen i Oslo, og vi drar sammen til Evenes. Her blir vi hentet og kjørt ut til Skårungen - hvor en sen, men god middag venter på oss. Nå skal vi endelig bli litt bedre kjent med de andre deltakerne, og morgendagens program blir gått gjennom.

Hver yogatime denne helgen er tilpasset programmet og deltakerne. Om du er helt ny til yoga vil det være trygge omgivelser for å utforske denne fantastiske praksisen 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.

---

Programmet sist oppdatert 17. januar 2022, 11:03

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

<https://escape.no/reiser/yoga-i-lofoten/>

Dag 2

## Yoga og Fløya/Djevelporten

🧘 Frokost, middag, nistepakke

Dagen starter med en yogaøkt før frokost. Du får 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. Frokost og morgenkaffen kan nytes med flott utsikt over Lofoten og det åpne hav. Nistepakke blir servert av kokken og du kan fylle termosene med noe godt og varmt.

Etter frokost blir det avreise til «Lofotens hovedstad», Svolvær, og vi skal sykle til startpunktet for dagens fottur (ca. 40 minutter med sykkel en vei i jevnt terreng). Dagens vandring går opp til Fløya (590moh) - fjellet er blitt Svolværs byfjell og blitt enda mer tilgjengelig og populært etter at sherpatrappene ble bygget for deler av veien. Turen tar omtrent 2 timer en vei. På tur opp ser vi den kjente fjellformasjonen «Svolværgeita», som er svært populært blant fjellklatrere og er blant de mest kjente symbolene på Lofoten og spesielt Svolvær. Videre passerer vi Djevelporten som er en spektakulær attraksjon der en stor stein er kilt fast i et juv. Kursen går videre til Fløya der en spektakulær utsikt over Svolvær, Kabelvåg, Henningsvær og Skrova venter på oss. Medbrakt lunsj nytes på toppen før turen går ned igjen.

Etter en opplevelsesrik dag i fjellet kan ettermiddagen nytes i Skårungen sitt eget spa, med både vedfyrt badestamp og sauna rett ved havet. Etter litt tid her skal vi igjen møtes til yoga, denne gangen med fokus på hvile, restitusjon og velvære.

Dagen avsluttes med felles middag i Skårungens restaurant.

Dag 3

## Yoga og havkajakktur

🧘 Frokost, middag, nistepakke

Dagen starter også i dag med yoga før frokost serveres. På tide å vekke opp kroppen igjen. Kanskje frister det med et oppfriskende morgenbad etter dagens første yogapraksis?

Etter frokost skal vi ut på en spennende kajakktur, som starter her ved Skårungen. Vi samles for en gjennomgang av utstyr, teknikk og sikkerhet - slik at vi er best mulig forberedt før vi tar turen ut på vannet. Kajakkturen krever ingen forkunnskaper, og vi tar i bruk dobbeltkajakker som er veldig stødige og robuste.

Etter kajakktur blir det tid for avslapping og egentid. Spaavdelingen med sauna og badestamp er tilgjengelig for oss også i dag, før vi møtes til felles middag.

Dag 4

## Yoga og egentid i Henningsvær

🍴 Frokost, middag

Igjen starter dagen med yoga - rise and shine!

På formiddagen tar vi bussen til Henningsvær, hvor man har noen timer til egen disposisjon. Her venter fantastiske omgivelser og mange hyggelige butikker og kafeer. Lunsj ordner man på egenhånd denne dagen - her er valgmulighetene mange. Bussen går tilbake til Skårungen på ettermiddagen.

Tilbake på Skårungen samles vi igjen til yoga, før vi om kvelden møtes til en siste felles middag. Hva har høydepunktet på turen vært?

Dag 5

## Hjemreise

🍴 Frokost

Frokost nytes før det blir felles avreise til flyplassen.