

PROGRAM: YOGAHELG I LOFOTEN

☞ 4 frokoster, 1 lunsj og 2 middager inkludert

Dag 1

Oslo – Svolvær

☞ Middag

Avreise fra Oslo Lufthavn via Bodø med ankomst Svolvær på kvelden. Ved ankomst blir vi møtt av vår buss som kjører oss det lille stykket til Svolvær sentrum og til **Svinøya Rorbuer**, hvor vi skal bo under oppholdet. Rorbuene er idyllisk plassert mellom fiskemottak, brygger, fiskehjeller og gammel lokal bebyggelse. Her har du storhavet på den ene siden og dramatiske Lofotfjell på den andre.

I 1831 fikk Svinøya sin første gjestgiveribevilling. Øya er i dag som den gang, et levende, lite fiskevær på en øy i Svolvær havn, men i dag med broforbindelse og kort vei inn til sentrum. På Svinøya har de tatt imot tilreisende rorbugjester og driftet fiskemottaket, som har vært selve livsnerven, i snart 200 år. Fremdeles er fiskeriene viktig for området. Lofotfisket har i alle år vært selve livsgrunnlaget for folket her. Å få muligheten til å studere denne virksomheten på nært hold på Svinøya er en opplevelse i seg selv. Her bor du meget godt midt i selve lofoteventyret!

Les mer om Svinøya Rorbuer og se film her

På Svinøya finner du Galleri Gunnar Berg. Her ser vi blant annet kunstnerens berømte bilde av Trollfjordslaget. Gunnar Berg vokste opp i Svolvær, men ble oppfordret til å utnytte kunstartalentet. Så i 1883-1885 studerte han malerkunst i Düsseldorf. Kunstneren døde i en alder av 30 år som en av de fremste nordlandsmalerne.

Første kvelden samles vi til felles middag på **Børsen Spiseri**, som er en av Lofotens mest anerkjente restauranter. Her serveres ferske råvarer fra Lofotens unike spiskammer.

Dag 2

Yoga / utflukt til Henningsvær

☞ Frokost, lunsj

Yogaferie betyr naturligvis fokus på yoga, og vi starter dagen med en dynamisk, mild og rolig yogatime under dyktig ledelse av vår yogainstruktør Sunniva Egge Sipus.

Morgenpraksisen er en rolig, men likevel energigivende yogapraksis for å vekke kroppen, pusten og åpne sansene for alle nye inntrykk som dagen måtte bringe. Yogaen på denne turen vil tilpasses den enkelte, enten du er nybegynner eller har erfaring med yoga fra tidligere, slik at du kan få optimalt utbytte med utgangspunkt i din bakgrunn og erfaring. Klassene vil variere, og i løpet av turen vil du blant annet få en innføring i ulike avspenningsteknikker, pusteteknikker og meditasjon, i tillegg til den fysiske yogapraksisen.

Etterpå skal det smake med frokost, og når vi er gode og mette venter Lofoten på oss! Vi skal på utflukt til idylliske Henningsvær. Fiskeværer **Henningsvær** er bygget opp av holmer og skjær med moloer. Her skal vi besøke **Galleri Lofoten**, som har Norges største kunstsamling av nordnorske malerier fra perioden rundt forrige århundreskifte – av mange kalt gullalderen i nordnorsk malerkunst. Her finner du malerier av anerkjente kunstnere som Otto Sinding, Gunnar Berg, Even Ulving, Einar Berger, Ole Juul, Thorolf Holmboe, med flere. Her er det også bilder som **dronning Sonja** har laget, vår kunstinteresserte dronning har både studert kunsthistorie og gått i lære hos flere kunstnere. Utstillingen

viser også et variert utvalg av dronningens keramiske arbeid.

Vi får se en kort bildekolleksjon om livet rundt Lofoten før vi tar en runde i galleriet.

Henningsvær Brygghotell venter oss med en nydelig fiskesuppe. Vi setter av litt tid for å vandre rundt i idylliske Henningsvær på egenhånd før vi kjører tilbake til Svolvær.

Om ettermiddagen samles vi igjen til ny yogatime før middag. På ettermiddagspraksisen blir det fokus på å roe ned, en stille og lyttende praksis som gir anledning til å mykne opp kroppen, løsne opp i spenninger og forberede til en rolig og avslappende kveld.

Dag 3

Yoga / dagen på egen hånd

 Frokost

Vi starter dagen med yoga før frokost – og resten av dagen har du til egne aktiviteter. Vi kan anbefale flere forskjellige utflukter. Uansett hva du måtte ønske å gjøre, samles vi til en rolig og avslappende yoga om ettermiddagen.

På enden av Svinøya, finner du *Fiskarkona*, eller som de sier i nord: «feskarkjærringa». Hun ble laget av skulptøren Per Ung (1933 – 2013) og står ytterst på moloen ved innseilingen til Svolvær. Med sine 4,5 meter høyde i bronse skuer hun utover Vestfjorden og hilser fiskerne som er på utror. Samtidig er hånden til ly mot været der hun speider utover havet, med bekymring om hun får mannen sin hjem helskinnet i kveld også. Skulpturen ble ferdig 1999 og ble finansiert med blant annet hjelp av flere privatpersoner og bedrifter. Fiskarkona er et yndet foto-objekt.

Vi anbefaler et besøk på Lofoten Krigsmuseum, en av Norges største utstillinger av uniformer og mindre gjenstander fra andre verdenskrig. På kaia i Svolvær finner du Magic Ice, museet som inneholder mange forskjellige is-skulpturer. Det er også flere gallerier å besøke i Svolvær.

Forslag til utflukter:

- 1. Fottur til Tjelberggtinden** Du starter å gå fra hotellet og kommer etterhvert til der oppstigningen begynner. På toppen er du på 350 m.o.h og kan nyte en fantastisk utsikt over Svolvær. Ønsker du en mer krevende tur, kan vi anbefale Djevelporten og opp på Fjøya.
- 2. Tur til Skrova** En båttur til øya utafor Svolvær er en hyggelig opplevelse. Kos deg med en god lunsj før du tar båten tilbake igjen.
- 3. Hva med å oppleve Kabelvåg fra sykkelsetet?** Du sykler fra Svolvær, og vi foreslår å legge inn et besøk i den kjente **Lofotkatedralen**. Du kan også legge turen innom **Lofotmuseet**, et museum i nærkontakt med naturen, kulturen og historien til verdens vakreste øyrike – Lofoten hvor du blant annet får høre lofotfiskerens historie.
4. En fartsfull tur med **rib-båt** inn i Trollfjorden er også en opplevelse verdt å få med seg!
5. **Kajakktur** langs kysten – om været er godt er det en praktfull opplevelse.

Nærmere informasjon om de valgfrie aktivitetene vil framkomme i avreiseinformasjonen.

Dag 4

Yoga / dagen på egen hånd

 Frokost, middag

En ny dag med en herlig, energigivende yoga før frokost – resten av dagen har du til egen tid. Det er fortsatt mye å oppleve i Lofoten, eller kanskje vil du rett og slett bare kose deg med en god bok?

Etter en ny dag med mange spennende inntrykk samles vi til en myk og skånsom yogapraksis før middag, der du får anledning til å fordøye alt du har opplevd og landet i en god, dyp avspenning før vi møtes til en hyggelig **avskjedsmiddag** på Børsen Spiseri.

Dag 5

Yoga / Svolvær – Oslo

☪️ Frokost

Vi møtes til vår siste yogatime før vi slapper av med en god frokost og nyter denne siste dagen i Svolvær. Til avtalt tid samles vi for transfer til flyplassen for ettermiddags fly hjem via Bodø til Oslo.