

ESCAPE



PROGRAM: YOGA PÅ SVALBARD

☪ 4 frokoster, 4 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

Ankomst Svalbard og yoga

☪ Lunsj, middag

Avreise fra Oslo om morgenen med Norwegian. Tre timer senere ankommer vi Svalbard og Longyearbyen. En kort busstur tar oss til vårt bosted, Funken Lodge rett i utkanten av Longyearbyen. Vi spiser en lunsj på hotellet, og blir litt bedre kjent.

Når lunsjen er ferdig ønsker Johanna og Sunniva deg velkommen til lokalet der yogatimene skal foregå. Herfra har vi utsikt til Longyearbyen, og lysene fra husene der skimtes i det spesielle Svalbard-lyset. Er himmelen blå eller rosa i ettermiddag? Her blir det litt 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.

Etter litt informasjon inntar vi matten for vår første yogapraksis denne helgen, med fokus på hvile, restitusjon og velvære.

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.

Felles middag på hotellet i kveld - med en toretters meny.

Dag 2

Yoga og hundekjøring

☪ Frokost, lunsj, middag

Rise & Shine! Dagens første yogatime, og 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 etter yogatimen.

Hundekjøring er en fantastisk og autentisk måte å oppleve Arktis på, og dagens tur vil gi deg en introduksjon til hundekjøring og gleden av å jobbe med polarhunder. Guiden vil kjøre først sammen med to gjester, og dere kjører deretter 2 og 2 på hvert hundespenn og deler på å kjøre sleden og sitte på.

Turen starter i hundegården ute i Bolterdalen, der hundene ivrig venter på å komme seg ut på tur. Hvilke er de heldige du skal ha foran sleden din? Electro, Ginger, Duma eller Briz? Du får låne varmedress, støvler og votter før du hjelper guiden med å sele på og gjøre klar hundene. Bjeffingen og hylingen vil sikkert kunne oppleves som lettere kaotisk. Men, plutselig skjer det en endring. I det hundene legger av gårde blir det helt stille. Hundene er fullt fokusert på oppgaven med å få sleden framover, så du kan fokusere på å ta inn over deg den fantastiske naturen rundt deg. Vi følger elveleiet der det bukker seg innover Bolterdalen, omkranset av flotte fjell. Inne ved morenen blir det litt fart og spenning opp og ned mellom morenehaugene. Ofte ser vi rein på turen, og innimellom rype og rev. Ved morenen snur vi sledene og setter kursen tilbake mot hundegården. Her inviterer vi på noe varmt å drikke, og en kjeks før returen til Longyearbyen.

Tilbake på hotellet blir det lunsj, før en ny yogaøkt. Denne gangen med fokus på hvile, restitusjon og velvære.

Middag blir servert på hotellet, også i dag en toretters meny.

Dag 3

Yoga og snøscootertur

☪ Frokost, lunsj, middag

Dagen starter også i dag med yoga før frokost. På tide å vekke opp kroppen igjen, før dagens eventyr venter.

I dag skal vi ut på et snøscooter-eventyr, nyte den flotte utsikten over Isfjorden og mot det mektige Tempelfjellet. Snøscooterkjøring er en spennende måte å oppdage Svalbard på under den arktiske vinteren. Turen er ikke teknisk krevende, men går gjennom variert terreng og Svalbards storslåtte landskap. Vi kjører gjennom Helvetiadalen og kommer frem til Elveneset hvor dalen åpner seg ut mot Sassenfjorden, hvor dere kan se ut mot det mektige Tempelfjellet. Ved turens vendepunkt Elveneset, vil guidene tilby varm drikke og by på spennende Svalbardhistorier før dere setter kurs tilbake mot Longyearbyen, totalt cirka 70 km.

Det kreves førerkort for bil eller motorsykel for å kjøre snøscooter. Førerkortet skal medbringes på scooterturen. Ingen tidligere snøscootererfaring nødvendig. Prisen inkluderer egen snøscooter, men man kan selvfølgelig dele om man er to personer som heller ønsker det.

Tilbake på hotellet samles vi til lunsj, før det er tid for dagens andre yogaøkt - velkommen til nok en praksis med fokus på hvile, restitusjon og velvære.

Vi møtes til en toretters middag på hotellet senere på kvelden.

Dag 4

Yoga og isgrottetur

☪ Frokost, lunsj, middag

Igjen starter dagen med yoga - rise and shine!

I dag skal vi utforske en ekte isgrotte. Drar du til Svalbard kan du ikke unngå å se en isbre. Rundt 60% av Svalbard er dekket av isbreer og besøker du øya vinterstid er det stor sannsynlighet for at du kommer til å krysse en isbre enten med scooter eller med hundespann. Når man står ovenfor et tilsynelatende flatt utstrakt viddeområde av snø og is er det vanskelig å forestille seg den frosne eventyrverdenen som befinner seg noen titalls meter under overflaten. Men denne verdenen skal vi altså utforske i dag. Bli med under breen og se fascinerende formasjoner skapt av is og stein. Dette er en opplevelse som tar pusten fra de fleste.

Fra Longyearbyen reiser vi opp på Longyearbreen med beltevogn. Vel oppe på breen innerst i Longyeardalen tar vi oss inn i isgrotta. Inngangen til isgrotta er vanskelig å finne for alle andre enn guiden, men midt i alt det hvite er det en liten åpning med en trapp som fører ned til den magiske verdenen av is og snø. Med hodelykt går vi innover smeltevannskanalen under isbreen og beundrer de spesielle formasjonene. Vi stiller med alt utstyr og erfarne guider. Du stiller med eventyrlyst, uteklær og solide fjellsko/vintersko.

Lunsj på hotellet.

På ettermiddagen får du litt tid til egen disposisjon, før vi samles igjen til yoga. Om kvelden møtes vi til en siste felles middag - siste dag på Svalbard må selvsagt markeres! Vi spaserer ned til sentrum av Longyearbyen, hvor en bedre trerettens middag venter oss på Restaurant Nansen. Maten er i toppsjiktet, men atmosfæren er uformell. Etterpå spaserer vi tilbake til hotellet vårt.

Dag 5

Yoga og hjemreise

☪ Frokost

Forhåpentligvis våkner du også i dag utsovet og uthvilt etter en god natts søvn her oppe i vinterriket. Vi benytter morgentimene til mer yogapraksis, før vi spiser frokost og sjekker ut. Vi tar formiddagsflyet sydover til Oslo.

Takk for turen og magiske opplevelser på Svalbard!