



Nyt naturen og yoga i fjellet!

Yoga- og Vandreferie

UKE 34: 18. - 24.august 2024

UKE 35: 25. - 31.august 2024



DALSETER
HØYFJELLSHOTELL

2658 ESPEDALEN - tlf. + 47 61 29 99 10

GENERELT

YOGA- OG VANDREFERIE PÅ DALSETER I NORGE.



Velkommen til en lille uge med fokus på dit indre - og ydre velvære.

Vi laver yoga hver morgen og igen sidst på eftermiddagen. Derudover vil der være guidede vandreture i det smukke område nær grænsen til Jotunheimen.

Yoga er for mange et befriende pusterum med tid til fordybelse. Kropsbevidstheden og evnen til at finde ro i sig selv styrkes. Man får ofte en følelse af at være til stede mentalt og fysisk, det er et godt sted at leve og opleve fra.

Du behøver ikke at have prøvet yoga tidligere, være i god form eller være smidig, undervisningen tilpasses den enkelte uanset forcer og skavanker.

Yogaen om morgenen vækker kroppen og løfter din energi. Fysiske øvelser i samspil med din vejtrækning smidiggør og styrker dine led og muskler, så du er klar til dagens vandring.

Eftermiddagens yoga arbejder roligt kroppen igennem med dyb afspænding af muskler og blide stræk af bindevævet. Tempoet er langsomt og vejtrækningen falder til ro, så dagens vandring og oplevelser får lov at lande i kroppen og sindet.

Vandreturerne foregår i Espedalens smukke kuperet terræn. Vi går 8-12 km på vandredagene. Det kræver ikke meget mere end samme distance i kuperet terræn i Danmark.

Vi holder små pauser og en lang spisepause undervejs. Og vi tager et skridt af gangen :-)

Der kan blive anvist alternative ruter, du kan gå på egen hånd, hvis du ønsker det.

INSTRUKTØR OG LEDER:

YOGA ved Lene Skafte Skov:

Jeg arbejder fuld tid som yogalærer. Min undervisning er varieret med rødder i den klassiske hatha yoga, restorativ yoga og yin yoga. Mine mange års undervisningserfaring, kurser og yoga uddannelser, har klædt mig godt på til at se og forstå kroppens signaler.



VANDRING

Pia Søeballe er fra Halkær i Danmark. Pia har arbejdet på Dalseter hver vintersæson siden 1997 og i flere høstmåneder gennem årene og kender området og turmulighederne rigtig godt.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

PRIS

Pris pr person i dobbeltværelse NOK 8390,- inklusiv 3/4 pension.
Tillæg for enkeltværelse NOK 120,- pr person pr døgn.

HVAD ER MED I PRISEN ?

- Ophold på Dalseter Høyfjellshotell i 6 nætter med alle måltider (*morgenmad, selvsmurt madpakke, kaffe/te/saft til termokande og dagens 3-retters middag*).
- 1 ½ time yoga hver morgen i 5 dage.
- 1 ½ time yoga hver eftermiddag i 4 dage.
- Guidede vandreture i Espedalen 4 af dagene.

HVAD DER ER GODT AT HAVE MED:

- * Yogamatte hvis du har.
Har du ingen kan du låne en på Dalseter. Giv os venligst besked om dette på forhånd.
- * Tøj du kan lave yoga i, så kroppen kan bevæges frit.
- * Godt fodtøj gerne vandtætte til at gå i fjeldet med. Der kan være passager med fugtigt/vådt terræn.
- * Udendørs tøj, også til regnvejr og kølige dage.
- * Evt. vandrestave.
- * Husk badetøj - hotellet har indendørs svømmebassin og sauna.



Tilmelding og yderligere information:

Dalseter Høyfjellshotell, tlf. 0047 61299910
email: post@dalseter.no
Web: www.dalseter.no



Spørgsmål omkring yoga:

email: lene@skovyoga.dk

Praktiske spørgsmål:

Kørselsvejledning eller tilbud/ønske om en ekstra plads i bilen
m.m.: pia@soeballe.dk tel: 004540272279

VELKOMMEN TIL DALSETER!

Vakkert beliggende øverst i fjellbygda Espedalen på 930 m.o.h. ligger Dalseter med praktfull utsikt over dalen og Jotunheimen. Dalseter er et familieeiet og drevet fjellhotell hvor 3.de generasjon vertskap nå ønsker deg velkommen til gode feriedager i fjellet.

I Espedalen får du god plass og utsyn mot uberørt natur. Vi legger vekt på "naturlige opplevelser" uten tidspress eller mas - her skal alle få slappet av og hygget seg.

Uansett hvilken tid på året du besøker oss skal opplevelsen skal være like god uansett når du besøker oss. Vi forsøker å legge forholdene til rette for at både store og små grupper skal få et best mulig opphold:

Vi ønsker hjertelig velkommen til "Vår Vennlige Villmark" i naturskjønne omgivelser og en trivelig og uformell atmosfære.

Vennlig hilsen
familien Gillebo og ansatte



DALSETER
Espedalen - Norge

2658 ESPEDALEN

Tlf: +47 61 29 99 10

Fax: +47 61 29 99 41

E-mail: post@dalseter.no

www.dalseter.no

Godt turterreng i skog og fjell - Natursti
Kano - Båt - Fiske - Sauna - Svømmebasseng
Ridning - Billiard - Bordtennis - Sykler -
Kiosk - God mat - Familiedrevet hotell -
Avslappet atmosfære

- for deg som er glad i fjellet!



ESPEDALEN
NATUR - KULTUR - TRADISJON

Ry 4
LILLEHAMMER
ESPEDALEN
RY 4
GÅPVIK
GULLA