



Yoga- og skiferie  
UKE 4: 19. - 25.januar 2025

**DALSETER**  
**HØYFJELLSHOTELL**

N-2658 ESPEDALEN - tlf. + 47 61 29 99 10

# GENERELT

## YOGA OG SKIFERIE PÅ DALSETER I NORGE

Velkommen til en lille uge med fokus på indre og ydre velvære. Oplev den skønne kombination af langrendsskiløb i den stille norske natur med yogaens dybe stræk, opbygning og afspænding af kroppen.

Vi favner dagen med yoga inden morgenmaden og igen inden aftensmaden. Formiddag og eftermiddag er der mulighed for at løbe på langrend for dem som vil.

Vi forkæles med stor buffet både om morgenen og til frokost.

Dagen afsluttes med en tre-retters middag og aftenhygge i pejsestuen.

Vinter i Espedalen – er vinter i et af Norges bedste og traditionsrigeste langrendsområder med adgang til 180 km præparerede langrendsløjper i skov og på højfjeld. Du kan vælge mellem maskinpræparerede, dobbeltsporsløjper, de mere simple snescooterløjper eller du kan selv trampe et spor. Du kommer ikke tættere på naturen og stilheden.

Yogaen er for alle uanset køn, alder og fysik og kræver ikke specielle forudsætning. 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.

Yogaen om morgenen vækker kroppen med fysiske øvelser, som i samspil med din vejrtrækning smidiggør og styrker dine led og muskler. Eftermiddagens yoga arbejder roligt kroppen igennem med dyb afspænding af muskler og blide stræk af bindevævet. Yogaøvelserne udføres i et roligt tempo og efterhånden som du kender øvelserne, vil du kunne fordybe dig mere og mere. Har du særlige fysiske udfordringer finder vi sammen ud af at tilpasse øvelserne til dig.



### YOGA ved Lene Skafte Skov:

Jeg bor i Tostrup i Danmark. 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.



Pia bor i Hjortshøj i Danmark og har arbejdet på Dalseter hver vintersæson siden 1997 og i flere høstmånedes gennem årene og kender området og turmulighederne rigtig godt. Hun vil kunne gi gode råd om forskellige skiløjper.

# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## PRIS

Pris pr person i dobbeltværelse NOK 9.341,- inklusiv 1/1 pension.  
Tillæg for enkeltværelse kr. 120,- pr person pr døgn.

## HVAD ER MED I PRISEN ?

- Ophold på Dalseter Høyfjellshotell i 6 nætter med alle måltider  
(*morgenmad, frokostbuffet og dagens 3-retters middag*).
- 1 ½ time yoga hver morgen i 5 dage.
- 1 ½ time yoga hver eftermiddag i 5 dage.

## HVAD DER ER GODT AT HAVE MED:

- \* Yogamåtte 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.
- \* Skiudstyr. Langrendski og støvler kan lejes.
- \* Husk badetøj - hotellet har indendørs svømmebassin og sauna.



## DAGSPROGRAM

- 07.30 - 09.00: Yoga
- 09.00 - 10.00: Morgenmadsbuffet
- 13.30 - 14.30: Lunsjbuffet
- 16.30 - 18.00: Yoga
- 18.30: 3 retters middag



## Tilmelding og yderligere information:

Dalseter Høyfjellshotell, tlf. 0047 61299910

email: [post@dalseter.no](mailto:post@dalseter.no) Web: [www.dalseter.no](http://www.dalseter.no)

## Spørgsmål omkring yoga til Lene:

email: [lene@skovyoga.dk](mailto:lene@skovyoga.dk)

## Samkørsel fra Danmark:

Vi vil gerne være behjælpelige med at skabe kontakt mellem deltagere fra Danmark, der ønsker eller vil tilbyde køreledelse til Dalseter.  
Henvendelse: [pia@soeballe.dk](mailto: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 hotell 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**  
**HØYFJELLSHOTELL**

N-2658 ESPEDALEN

Tlf: +47 61 29 99 10

Fax: +47 61 29 99 41

E-mail: [post@dalseter.no](mailto:post@dalseter.no)

[www.dalseter.no](http://www.dalseter.no)

Godt skiterreng i skog og fjell - Sauna  
Svømmebasseng - Billiard - Bordtennis  
Kiosk - God mat - Familiedrevet hotell -  
Avslappet atmosfære

- for deg som er glad i fjellet!

