



## Wellnessdagar i Abisko - program

Abisko Mountain Lodge ligger vid foten av fjällvärlden, i dörren till lugn och harmoni. Här har varje dag sin speciella tjustning och vi njuter av den till fullo utifrån våra egna förutsättningar.

Dag 1      Checka in och ta dig tid att "landa" i den lugna atmosfären med fjällen utanför fönstret. En lätt fika står framdukad.  
Vid 15-tiden möts vi för presentation och genomgång av dagarna.  
Vi kör ett lätt pass med kroppskänedom, medveten närvaro och andningsövningar för att hitta lugnet och få ut så mycket som möjligt av vår fortsatta vistelse i vinterfjällen.

Kroppsterapeuten Kajsa står redo för behandlingar

19.00 Middagen serveras med Lappländskt tema på tallriken.

Dag 2 & 3    07.00 Vi startar dagen med en fräsch energismoothie innan vi går till yogastudion för ett pass yoga och kroppskänedom.

09.00 En härlig frukost avnjuts i lugn och ro innan vi gör oss i ordning för en tur på snöskor. Beroende på väder kan det även bli lunch ute. Vi tar också och provar lite medvetennärvaro i vintermiljö och samlar på oss välbehövlig energi.

Tillbaka på lodgen där bastun är het, badtunnan står redo ena kvällen och massagebänken alltid redo för trötta kroppar...

19.00 Middag på lokala råvaror serveras.

Dag 4 07.00 Vi startar dagen med en fräsch energismoothie innan vi går till yogastudion för ett sista pass "fjällyoga".

En härlig frukost avnjuts i lugn och ro innan vi gör oss i ordning för hemresa.

Extra:

- På kvällarna finns även möjlighet att boka en snöskotur upp på fjällheden om det vankas norrsken.
- Eller möjlighet att boka ett besök på Aurora Sky Station för dem som önskar det.

*Har du frågor/funderingar om dagarna?*

Hör av dig till Annika på [halsa@friskasteg.se](mailto:halsa@friskasteg.se) / [www.friskasteg.se](http://www.friskasteg.se)

Eller om det gäller specialkost & boende till Mina på [info@abiskomountainlodge.se](mailto:info@abiskomountainlodge.se)