



## FINNS DET NÅGOT BÄTTRE SÄTT ATT STÄRKA DIN KROPP OCH SJÄL ÄN MED EN HÄLSOHELG I VACKRA JÄMTLANDSFJÄLLEN.



### HÄLSOHELG KÖJAGÅRDEN EDSÅSDALEN DATUM 23–25 AUGUSTI 2019

Välkommen till en härlig och välmående hälsohelg med ett fullspäckt program med hälsogivande aktiviteter, medicinsk yoga, guidade spavandringar, föreläsningar, vinprovningar och mycket mer. Tag med termos och ryggsäck samt sittunderlag.

#### INTRODUKTIONSERBJUDANDE!

2 500 kr del i dubbelrum och 2 750 kr i enkelrum

Pris per person per vistelse från fredag em. till söndag em. (*Ordinarie priser 2950 kr och 3 200 kr*)

#### I priset ingår:

- Logi i rum med D/WC där linne, handdukar och avresestädning ingår, samt fri tillgång till vår bastu/pool.
- Helpension - frukost, lunchpaket, 3 rätters middag, välkomstfika och eftermiddagsfika
- Guidade vandringar och alla föreläsningar
- SPA Ritualer
- 4 pass Medicinsk Yoga
- Individuell behandling med Öronakupunktur

#### Tillkommer:

Vinprovning vid 2 olika tillfällen. 4 sorters vin med tilltugg. Bokas på plats. Pris: 475 kr

Vandringarna är i kuperad terräng i lugnt tempo i ca 5 timmar. Vi tar ordentliga pauser för medhavd fika. Och vi genomför Spa-ritualer inspirerade av den åldriga samiska kulturen, då vi använder oss av örter/växter som vi plockat under färden.

Tillbaka på hotellet får Du egen tid som kan fyllas med bastubad och vila. Kvällarna fylls med goda vinprovningar, vållagade middagar och mys vid brasan. Efter middagarna väntar föreläsningar och ytterligare spa-ritualer.

Aktiviteterna genomförs av

**Maud Frånberg från SPA Kliniken i Östersund**  
**Elisabeth "Lisa" Green Fjällugglans Helhet i Helleberg**

**BOKA HÄR:** [boka@edsasdalen.se](mailto:boka@edsasdalen.se), online på [www.edsasdalen.se](http://www.edsasdalen.se) eller på telefon: 0647-332 00

Edsådalen Fjällstation / [www.edsasdalen.se](http://www.edsasdalen.se)