**Fredag**

         17.00 –18.45 Ankomst incheckning, lugnare yogaklass för att landa in i helgen

        19.00-20.30 God, värmande skogssvampsoppa med

        tillbehör, surdegsbröd och en fin dessert

**Lördag**

        07.30-8.30 Morgonyoga som väcker kroppen, pranayama & meditation

        08.30 Rejäl och hälsosam frukost i restaurangen

   10.00- 15.00 Fjällyoga och vandring för både kropp och sinne. Vi äter en

        god medhavd lunch på fjället.

        15.00-19.30 Egen tid till att utforska fjället och omgivningarna, basta

        eller bara vara

        19.30 Jättegod och fräsch trerätters middag baserad på traktens bästa

        råvaror och säsongens grönsaker

        **Söndag**

        07.00-08.00 Värdshusets fina frukost

        9.00-11.00 Fysisk yoga som utmanar och stärker

        12.00 Lunch inne i restaurangen

        13.00-14.00 Avslut

        14.00 Avfärd