

Sarek Retreat Yoga Hike

En yogavandring norr om polcirkeln



Program

Inkluderade måltider för varje dag är markerade med

F = frukost, L = lunch och M = middag

DAG 1 ANKOMST JOKKMOKK (M)

Vi träffas på Jokkmokks Vandrarhem där du delar rum med andra yogis. Jokkmokk är en liten stad strax norr om polcirkeln med en stark samisk kultur. Under dagen kommer du att få en guidad tur på Ájtte - fjäll och samemuseum och på kvällen samlas vi för att äta middag tillsammans. Er guide kommer också informera er om den kommande veckan.

Vi kan ordna med upphämtning på flygplatserna i Gällivare eller Luleå.

DAG 2 JOKKMOKK – AKTSE (F,L,M)

Efter frukost packar vi bussen och kör västerut till Sitoälvsbron varifrån vår vandring börjar. Leden tar oss vidare västerut, stigen blir allt smalare och spetsiga toppar börjar synas i horisonten. Dagens vandring slutar i Aktsestugan där vi äter middag och sover den första natten. På kvällen blir det ett återhämtande yogapass.

Avstånd: 15 km

Höjdskillnad: nära noll

DAG 3 DAGSTUR TILL SKIERFE (F,L,M)

Vi tar oss uppför kullen bakom stugan mot Skierfe, ett berg där du kan överblicka det slingrande Rapadeltat. Vi hoppas på bra väder för att njuta av yoga och meditation på toppen.

Avstånd: 16 km

Höjdskillnad: 600 m -600 m

DAG 4 AKTSE – SITOJAURE (F,L,M)

Vi följer Kungsleden upp genom den glesa björkskogen till det öppna landskapet ovanför trädgränsen. Vi stannar till och njuter av utsikten, ett yogapass och meditation innan vi fortsätter ner till Sitojaure. En båt tar oss över till

Sitojaurestugorna på andra sidan sjön.

Avstånd: 9 km

Höjdskillnad: 400 m -250 m

DAG 5 TID FÖR REFLECTION I SITOJAURE (F,L,M)

Vi stannar en dag extra i Sitojaure och tar oss tid att slappna av och reflektera. Vi njuter av naturens helande kraft och har yoga och meditation vid sjön.

DAG 6 SITOJAURE – SALTOLUOKTA (F,L,M)

Vår sista vandringsdag tar oss norrut genom ett bred u-dal som delar de höga bergen i väster från Ultevis böljande kullar i öster. I Saltoluokta njuter vi av dusch och bastu följt av en tre-rätters middag i restaurangen.

Avstånd: 20 km

Höjdskillnad: + 100 / -300

DAG 7 AVRESEDAG (F,L,M)

Vi börjar dagen med yoga och meditation innan äter frukostbuffé i restaurangen. En båt tar oss över sjön till Kebnats där du kan ta bussen till Gällivare.

Vi kan ordna med transport till flygplatserna i Gällivare eller Luleå.

I priset ingår:

- professionella guider
- utbildad yogaterapeut
- logi 6 nätter i flerbäddsrum
- helpension
- lokala transporter
- guidad visning på Åjtte fjäll- och samemuseum
- säkerhetsutrustning