

WELLNESS WEEKEND NORR OM POLCIRKELN: YOGA & GROOVE, TARMFLORA OCH VÄGAR TILL VÄLMÅENDE 1 – 3 APRIL 2022

Ina Schuppe Koistinen är forskare, konstnär, yogalärare och groove-instruktör. Hon har en doktorsexamen i medicin och jobbar på Centrum för Translationell Mikrobiomforskning på Karolinska Institutet med att studera bakteriefloras roll för kvinnors hälsa och i inflammatoriska tarmsjukdomar. Förutom forskningen brinner Ina för att guida människor till ett hälsosammare liv med sin kunskap och kreativitet. Ina är en inspirerande och entusiastisk lärare som undervisar på ett lättförståeligt och pedagogiskt vis. Hon har praktiserat yoga i ca 15 år. Sedan 2015 undervisar hon yoga & groove på Karolinska Institutets friskvårdsavdelning.

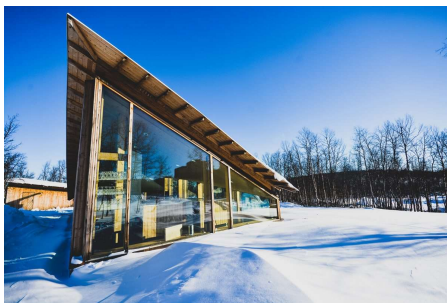


Yoga & groove är en kombination som kompletterar och lyfter varandra. Målet är att klasserna ska fylla dig med rörelseglädje, harmoni och ökad medveten närvaro. Yogan baseras på dynamisk hathayoga. Vi dansar helt utan krångliga koreografier, bara enkla steg, lekfullhet och gemenskap.

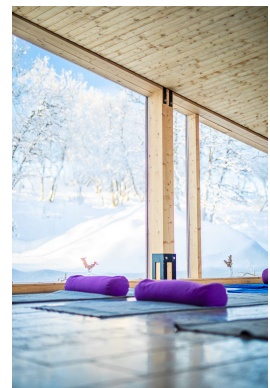
Yoga & groove kompletteras med en föreläsning om tarmfloras roll för vår hälsa. Människan har i alla tider levt i symbios med mikrober, den så kallade mikrobiotan, som består av bakterier, virus och svampar. Vi bjuder på ett varmt hem fyllt med ett smörgåsbord av mat och dryck. I gengäld skyddar mikroberna oss från infektioner och tränar vårt immunsystem, producerar livsviktiga vitaminer och hjälper oss att tillgodogöra oss mat och fibrer. Forskningen om tarmfloran har exploderat under det senaste decenniet. Vi har fått upp ögonen för dess roll först nu när det verkar som om vår livsstil, vad vi äter och användning av antibiotika har förändrat den normala tarmfloran hos många människor.

Föreläsningens innehåll

- Vad kännetecknar en frisk tarmflora och vilken funktion har den?
- Hur påverkas tarmfloran av vår livsstil?
- Vilken effekt har fysisk aktivitet och yoga på tarmfloran?
- Vilka sjukdomar har samband med obalans i tarmfloran?
- Hur kan vi återställa en obalanserad tarmflora?



Klasserna hålls i en separat, vacker byggnad med stora fönster som bjuder in naturen utanför. Här finns yogamattor, klossar och filtar att låna men du får självklart ta med dig en egen matta om du vill.



KIRUNA OCH ICEHOTEL

Kiruna är speciellt på många sätt. Hemvist för världens största underjordsgruva för järnmalm, som nu tvingar staden att flytta på sig. Här finns fjällvärlden där du kan vandra längs Kungsleden under midnattssolen sommartid och åka skidor i orörd natur vintertid. Här finns Icehotel – världens första hotell byggt i is och snö.

Kiruna är på många sätt ytterligheternas kommun. De flesta andra samhällen har inlett sin historia som ett frö, grott och sakta vuxit till sig. Kiruna planterades i ödemarken för snart 120 år sedan när gruvdriften började ta fart och växte explosionsartat. Här är ljuset ljusare, kylan kallare, topparna högre, ytorna större och läget nordligare än någon annanstans i Sverige.

Vi gör förstås ett besök i Jukkasjärvi och det världsberömda Icehotel. Tänk dig ett hotell som varje år får en ny arkitektur, nya sviter, ny lobby, ja överhuvudtaget allt är nytt. Det hotellet finns på stranden vid Torne älv i den gamla kulturbygden Jukkasjärvi. Av 2000 ton kristallklar is från isodlingen Torne älv och 30 000 ton snö från den givmilda naturen byggs ett Icehotel med plats för över 100 nattgäster. Ingen issvit är den andra lik. Icehotel rymmer bl a en iskyrka, ishotell och sist men inte minst den världsberömda isbaren "Absolut Icebar". Ishotellet går inte att beskriva, det måste upplevas!

CAMP RIPAN

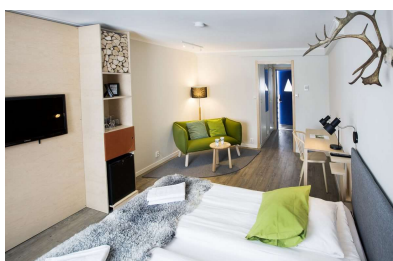
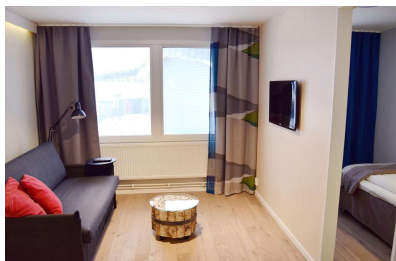
Camp Ripan byggdes inte för att se ut som ett hotell placerat var som helst i världen, det skulle ha ett uttryck som andades Kiruna. Det är från stadens tre kulturer – den svenska, den samiska och den tornedalska – i kombination med naturens egna kontrastrika färger och former som inspiration har hämtats.

Det är ett hotell, men ett ovanligt sådant. Kiruna är en stor kommun till ytan så det finns plats att bygga på bredden istället för på höjden. Därför har man inrett fina och bekväma hotellrum i stugor med egen ingång, dusch och toalett, de är helt enkelt små privata oaser men ändå med närhet till all service.

Design, inredning och materialval andas renhet och enkelhet, precis som naturen, kulturen och atmosfären i denna fjällstad. Huvudbyggnadens panoramafönster ger stora utblicksytor, precis som vidderna på fjället ger blickfång i fjärran.

Vi bor i hotellstugor av lite olika typ. För de som vill dela rum med en vän passar stugorna med 2 små sovalkover med en enkelsäng i varje, med gemensam dusch och toalett samt ett litet vardagsrum. För par eller den som vill ha enkelrum passar stugorna med en dubbelsäng och en soffa med bord, skrivbord samt dusch och toalett. Reser man i sällskap om 3-4 personer passar hotellstugorna med 2 rum där ett rum har våningssäng och det andra rummet är kombinerad kokvrå, allrum och sovrum med dubbelsäng som går att separera, samt dusch och toalett.

Här finns också det nyinrigda Aurora Spa. ”Vi har valt att inte bygga bort vintern, vi har byggt in den”. I Aurora Spa kan du röra dig mellan inne och ute, mellan värme och kyla, mellan snö och vatten, mellan mörker och ljus. Sitt inomhus och blicka ut över de vintervita vidderna genom panoramafönstren eller känn polarvintern smeka dig på kinderna när du sitter i det ljuvligt varma vattnet i utomhuspoolen. Och är turen med dig får du också se ett färgsprakande norrsken dansa på den sammetssvarta stjärnhimlen. Därav namnet, Aurora Spa, för att visa vilka möjligheter och kontraster polarvintern erbjuder!



PROGRAM

1 apr Fredag	Dag 1	Kiruna
	12.00	Avresa från Arlanda med SK1042
	13.30	Ankomst till Kiruna
		Vi blir hämtade med buss och kör den korta biten till vårt hotell (10 km, ca 15 minuter)
		Camp Ripan https://ripan.se/ Campingvägen 5, 981 35 Kiruna Tel: 0980-630 00
		Incheckning
	16-18	Introduktion, yoga och groove
	18.00	Middag
	19.30-21.00	Hundspannstur som tillval för den som vill.
2 apr Lördag	Dag 2	Icehotel
	7-8.30	Yoga
		Frukost på hotellet
	10.00	Avresa med buss till Jukkasjärvi och Icehotel.
	12.00	Lunch
	13.00	Innan vi lämnar Jukkasjärvi åker vi bort till den fina träkyrkan vid vägens slut som är berömd för sin altartavla av Bror Hjorth.
	14.30-16	Groove
	16-18	Aurora spa är bokat för gruppen.
	19.30	Middag
3 apr Söndag	Dag 3	Kiruna
	7.30-9	Yoga
		Frukost
		Fri tid
	12.00	Lunch
	13-15	Föreläsning
	15.00	Avresa med buss till flygplatsen.
	17.15	Avresa från Kiruna med SK1045
	18.45	Ankomst till Stockholm/Arlanda

Med reservation för ändringar utanför vår kontroll. Alla tider är preliminära.

Det går även att resa med nattåg till Kiruna, restid från Stockholm ca 15 timmar. Ankomst till Kiruna 9.15 den 1 april och avresa 18.28 den 3 april. Bokning är inte möjlig än och pris ges vid förfrågan.

Pris och villkor för resan

Pris per person i delat dubbelrum	9 950:-
Enkelrumstillägg	1 200:-
Rabatt per person om 3 eller 4 delar rum	- 400:-
Avbeställningsskydd	6 % av resans pris
Hundspannstur *	1 650:-

* Utflykt med hundspann 1,5 timme inkl. fikapaus. Minst 4 deltagare krävs för att genomföra turen.

I priset ingår:

- Flyg Stockholm-Kiruna-Stockholm i ekonomiklass med SAS
- Boende i delat dubbelrum på Camp Ripan 1-3 april 2022
- Frukostbuffé på hotellet
- 2-rätters middagar på hotellet 1 och 2 april, exkl dryck
- Lunch vid Icehotel 2 april
- Lunch på hotellet 3 april
- Entré Aurora Spa vid 1 tillfälle, inkl badrock, handduk, ekologiska duschprodukter, te och frukt.
- Yoga, groove och föreläsningar enligt programmet med instruktör Ina Schuppe Koistinen
- Matta, filt och block till yoga-passen
- Alla i programmet omnämnda busstransfers
- Entré till Icehotel
- Färdledare från Ask Mr. Nilsson under hela resan

I grundarrangemanget ingår ej:

- Övriga arrangemang, måltider och drycker ej nämnda ovan
- Tilläggsval
- Avbeställningsskydd

Vi reserverar oss för ändringar utanför vår kontroll.

ANMÄLAN OCH BETALNINGSVILLKOR

I samband med anmälan skickar vi en faktura på anmälningsavgiften 1 000:- per person, som inte är återbetalningsbar vid ev avbokning. Antal resenärer i gruppen är 15-25 personer. Skulle vi ställa in resan pga för få deltagare, betalas givetvis hela anmälningsavgiften tillbaka. Anmälningsavgiften dras av från slutfakturan som ska vara betald senast 1 mars. Färdhandlingar och slutfaktura skickas ut i mitten av februari. Resan kan inte betalas med kreditkort.

AVBESTÄLLNINGSVILLKOR OCH AVBESTÄLLNINGSSKYDD

Inbetalade belopp återbetalas ej utom vid avbokning pga sjukdom för den som har avbeställningsskydd (återbetalning sker genom försäkringsbolaget i dessa fall). Avbeställningsskydd måste senast tecknas i samband med första delbetalning. Avbeställningsskydd gäller vid egen eller nära anhörigs akuta sjukdom eller dödsfall och läkarintyg ska uppvisas.

ÖVRIGT

Väder är ju alltid svårt att förutsäga, men temperaturen i Kiruna i början av april brukar vara omkring -5 – -10 C, men det kan vara både kallare och varmare. Det är dock en torr kyla som gör att det känns mindre kallt. Vid den här tiden börjar det bli ljus nästan dygnet runt, solen är uppe ca 14 timmar per dygn. Det är fortfarande snö både i Kiruna och i Jukkasjärvi. Packa kläder som gör att du kan vara utomhus, vindtät jacka, täckbyxor eller överdragsbyxor, ylletröja, vantar, sjal och mössa. Underkläder i ull eller funktionsmaterial. Helst ska man klä sig i lager på lager. Vinterkängor eller stövlar, inga tunna skinnstövlar eller boots. Skon ska kunna rymma en yllesocka.

De som väljer att delta i hundspannsturen får låna varm overall om så önskas. Ha gärna egen halsduk, mössa, vantar och varma strumpor (givetvis beroende på hur kallt det faktiskt är). Eftersom man sitter stilla under turen är det lätt att bli nedkyld.

För allas säkerhet önskar vi att samtliga deltagare är fullt vaccinerade mot Covid-19.

Har du behov av specialmat eller någon allergi som vi behöver känna till är det viktigt att du meddelar detta i samband med anmälan. Meddela även om du har problem med rörlighet eller annat som är bra för oss att känna till.

Flygtiderna kan fortfarande komma att ändras, så om ni ska boka anslutning till Stockholm bör ni diskutera med oss först och dessutom ha mycket god marginal.

I övrigt hänvisas till "SRF's villkor för paketresor" som finns på vår hemsida eller som skickas på begäran.

Ask Mr. Nilsson AB
Carina Axelsson
22 november 2021