



Tjejhelg

2024

Mindfulness

Program 4-6 okt

I årets upplaga av Tjejhelgen står **MINDFULNESS** i fokus , välbefinnandet för knopp och kropp. Vi garanterar inte bara att du fylls med en överflöd av må-bra känslor, utan också att du kommer att andas in en kraftfull dos av ny inspiration och fjällenergi.



STORHOGNA
Högfällshotell & Spa

Fredag 4 oktober

15:00 **Incheckning**

15:00-16:45 **Hämta din Tjejhelgs goodiebag**

Besök SPA för att hämta ut din goodiebag med produkter. Passa även på att boka in dig på någon av våra härliga behandlingar. Tips månadens behandling Storhogna relax ger total avkoppling till hela kroppen, behandlingen utförs mer produkter från Kerstin Florian.

16:00-16:30 **Storhogna Mindfulness Sauna**

Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationritual guida dig till din inre balans.

Plats: Fjällvistet, var ombytta till badkläder samt morgonrock till din bokade tid.

16:45-17:15 **Storhogna Mindfulness Sauna**

Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationritual guida dig till din inre balans.

Plats: Fjällvistet, var ombytta till badkläder samt morgonrock till din bokade tid.

17:30-18:00 **Storhogna Mindfulness Sauna**

Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationritual guida dig till din inre balans.

Plats: Fjällvistet, var ombytta till badkläder samt morgonrock till din bokade tid.

17:15-18:00 **Soma Move**

SOMA är en träningsmetod som betonar flödande rörlighet och mjuk styrka för att förbättra kroppens alla rörelsemönster samt välbefinnande. Denna metod kombinerar inslag från olika discipliner såsom yoga, kroppsterapi och funktionell träning för att hjälpa deltagarna att utveckla en medvetenhet om sin kropp, förbättra rörligheten och styrkan på ett harmoniskt sätt.

Plats: Sporthuset

17:30-18:15 **Cirkelträning**

Till motiverande musik och med en av inspiration från konditions- och styrkeövningar tränar vi hela kroppen på ett roligt och energihöjande sätt. Vi bygger upp stationer och arbetar i intervaller.

Plats: Wellnessalen

17:30-19:00 **Prova på Fascia Vibes Massage 10 min (150 kr)**

Denna aktivitet ligger utöver de som ingår i tjejhelgspaketet. Alla som testar på får 10 % om de bokar en Fascia Vibes behandling under helgen behandlingen avslutas med Recovery Balm från Kerstin Florian. Drop in, denna aktivitet behöver du ej boka.

Plats: SPA-avdelningen

Pris: 150 kr ingår ej i tjejhelgspaketet, extra kostnad.

18:15-19:00

Fjällinspirerad YinYoga

Yinyoga kännetecknas av passiva positioner med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Varje position hålls i minst 3-5 minuter vilket ger oss tid att även lugna sinnet. I yinyogan vill vi komma åt kroppens fascia, bindväv, istället för musklerna.

Plats: Sporthuset

18:00-21:00 **Middag**



Lördag 5 oktober

- 07:00-10:00** **Fjällinspirerad frukost**
- 07:00-07:20** **Kallbad i dammen**
Ta kontrollen över din andning och känn ett inre lugn.
Socker/raggsockor eller badskor rekommenderas.
Plats: Tjärnen utanför hotellet, samling i repan för vidare instruktioner.
- 07:00-07:45** **Fjällinspirerad Sensing Yoga**
I Sensing Yoga jobbar vi med kroppen och andningen genom Calm Mind naturlig, mjukt, kravlöst och alltid på din kropps villkor.
Kärlek inifrån och ut för ditt välmående.
Plats: Sporthuset
- 08:00-08:45** **Vakna med Solsken**
Väck kroppen med mjuka rörelser vid fjällets fot. Varna och vindtäta kläder rekommenderas.
Plats: Utomhus vid Fjällvistet
- 09:00-09:45** **Flow and Glow**
Flow & Glow är ett helt nytt dansträningskoncept. Koreografierna passar både nybörjaren och den som har dansat tidigare då stegen går att anpassa efter sin egen nivå. Vi dansar dessutom utan speglar för att slippa ifrån yttre press. Passet är fartfyllt, så gör dig redo för att dansa dig svettig och att ha kul.
Plats: Sporthuset
- 09:15-10:00** **Vattengymnastik**
Att träna i vatten passar de flesta och går bra att anpassa enligt utgångsnivå. Vattnets unika egenskaper ger motstånd och minskar trycket på lederna. Oavsett om du har nedsatt rörelseförmåga eller är erfaren motionär erbjuder vattnet goda träningsmöjligheter.
Plats: Poolen på hotellet
- 09:30-10:15** **Fjällstyrka**
Ett energifyllt styrkepass där vi tar oss upp på fjället med joggande rörelse för att utmana både styrka och kondition. Vi klär oss lämpligt efter väderförhållandena för att säkerställa en bekväm och säker träning. Upplevelsen av att träna i naturen tillför en extra dimension av frisk luft och naturskön utsikt till passet.
Plats: Utomhus
- 10:00-13:00** **Hämta din Tjejhelgs goodiebag**
Besök SPA för att hämta ut din goodiebag med produkter. Passa även på att boka in dig på någon av våra härliga behandlingar. Tips månadens behandling Storhogna relax ger total avkoppling till hela kroppen, behandlingen utförs mer produkter från Kerstin Florian.

10:00-10:45

Fjällstretch

Under passet genomför vi stretchövningar - både statiskt och dynamiskt. Oavsett om du är stel som ett kylskåp eller fullfjädrad atlet kommer din kropp dra nytta av detta pass.

Plats: Sporthuset

09:30

Föreläsning- Ja tack hjärnan!

Med Laila Olga-Jansson, Linda Wintin & Maria Nyström
En föreläsning om enkla vanor som ger stora effekter i ditt liv. Mental träning baserad på forskning om hjärnan.

Plats: Erikdalberg

09:30-10:45

Skogsbad

Skogsbad är en japansk metod för att öka det allmänna välbefinnandet. Vi vandrar långsamt i skogen och stannar för guidade aktiviteter som ger möjlighet att ta in skogen med alla sinnen. Forskning visar att skogsbad bl.a. stärker immunförsvaret, minskar stress och oro, samt ökar den kognitiva förmågan. Ta med varma kläder efter väder, sittunderlag och en extra tröja/jacka då vi är stilla en del.

Plats: Samling vid reception för sedan en tur utomhus.

10:30-11:30

Föreläsning- Vi är gjorda för att vara friska

Med Örjan Norell

Om den holistisk hälsa och att försätta kroppen i en självläkande energi. En föreläsning som passar alla och som garanterat öppnar dörrar till ett bättre mående. Alla deltagare får med sig flera effektiva verktyg hem som kan bana vägen till en riktigt god hälsa.

Plats: Erikdalberg

10:45-11:00

Soma Move

SOMA är en träningsmetod som betonar flödande rörlighet och mjuk styrka för att förbättra kroppens alla rörelsemönster samt välbefinnande. Denna metod kombinerar inslag från olika discipliner såsom yoga, kroppsterapi och funktionell träning för att hjälpa deltagarna att utveckla en medvetenhet om sin kropp, förbättra rörligheten och styrkan på ett harmoniskt sätt.

Plats: Sporthuset

11:00-16:00

Mässa i Vinterträdgården

11:30-14:00

Lunch

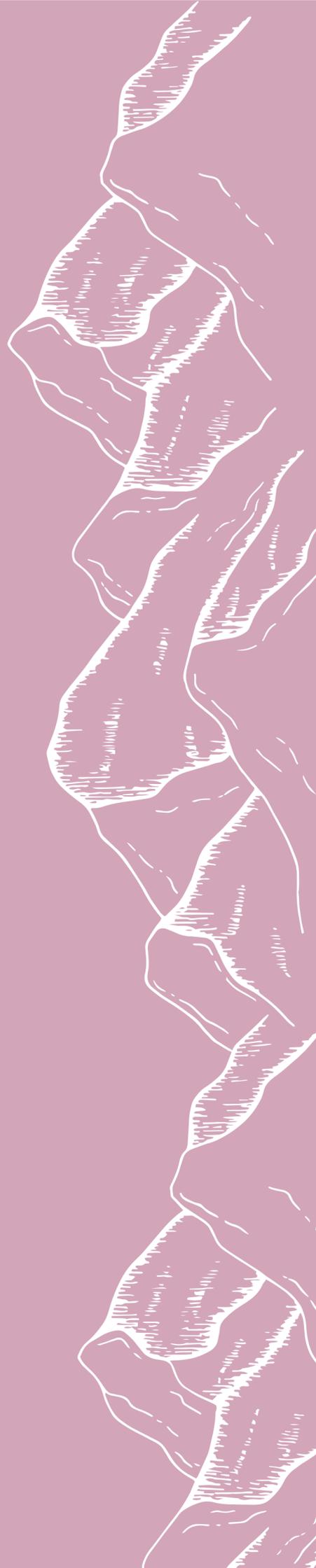
Lunchbuffé i vinterträdgården eller på Fjällsidan.

11:30-12:15

Flow and Glow

Flow & Glow är ett helt nytt dansträningskoncept. Koreografierna passar både nybörjaren och den som har dansat tidigare då stegen går att anpassa efter sin egen nivå. Vi dansar dessutom utan speglar för att slippa ifrån yttre press. Passet är fartfyllt, så gör dig redo för att dansa dig svettigt och att ha kul.

Plats: Sporthuset



14:00-15:00

Föreläsning Menscykeln - Kvinnans 5:e hälsotecken

Med Amanda Norell

Många kvinnor kämpar med känslor av otillräcklighet och svängande energi, självförtroende och humör på grund av hormonella förändringar. I en föreläsning om kvinnlig biologi och hälsa får de lära sig om menscykelns tre faser, identifiera orsaker till PMS och mensvärk, samt anpassa kost och livsstil för att främja välmående genom hela månaden. Det är dags för kvinnor att ta kontroll över sin hälsa och uppnå balans och framgång i livet.

Plats: Erikdalberg

15:00-16:00

Föreläsning Emma Ärfström

Föreläsning med Emma Ärfström, terapeut och coach

Varför ska det vara så svårt att hitta balansen och harmonin i vår vardag. Varför är det så svårt att faktiskt föra det vi vet är bäst för oss, men vi kör på i samma hjulspår vare sig det gäller hälsa, relationer, jobb med mera. Jag heter Emma Ärfström och jobbar idag som terapeut och coach. Jag brinner för att folk ska må bra och inse deras enorma potential som alla vi besitter. För vi alla har en enorm kraft att förändra våra liv. Det är oftast en rejäl nedgång som vi inser vad vi på riktigt vill och hur vi värdesätter oss själva. Min nedgång kom genom en utbrändhet. Där och då bestämde jag mig att nu ska jag bestämma över mitt liv.

Plats: Erikdalberg

14:45-15:30

Fjällbålen

Denna träningsmetod fokuserar på att stärka kroppens kärna genom funktionella övningar med endast kroppen som verktyg. Genom att utmana musklerna och förbättra balans och stabilitet ger bålträning en effektiv helkroppsträning. Med dess variation och anpassningsbarhet passar detta pass för alla oavsett erfarenhetsnivå, och främjar både fysisk och mental hälsa.

Plats: Sporthuset

16:30-17:15

Soma Move

SOMA är en träningsmetod som betonar flödande rörlighet och mjuk styrka för att förbättra kroppens alla rörelsemönster samt välbefinnande. Denna metod kombinerar inslag från olika discipliner såsom yoga, kroppsterapi och funktionell träning för att hjälpa deltagarna att utveckla en medvetenhet om sin kropp, förbättra rörligheten och styrkan på ett harmoniskt sätt.

Plats: Sporthuset

16:00-16:45

Fjällstyrka

Ett energifyllt styrkepass där vi tar oss upp på fjället med joggande rörelse för att utmana både styrka och kondition. Vi klär oss lämpligt efter väderförhållandena för att säkerställa en bekväm och säker träning. Upplevelsen av att träna i naturen tillför en extra dimension av frisk luft och naturskön utsikt till passet

Plats: Utomhus



17:45-18:15

Vattengymnastik

Att träna i vatten passar de flesta och går bra att anpassa enligt utgångsnivå. Vattnets unika egenskaper ger motstånd och minskar trycket på lederna. Oavsett om du har nedsatt rörelseförmåga eller är erfaren motionär erbjuder vattnet goda träningsmöjligheter.

Plats: Poolen på hotellet

16:00-16:30

Storhogna Mindful Sauna

Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationritual guida dig till din inre balans.

Plats: Fjällvistet, var ombytta till badkläder samt morgonrock till din bokade tid.

16:45-17:15

Storhogna Mindfulness Sauna

Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationritual guida dig till din inre balans.

Plats: Fjällvistet, var ombytta till badkläder samt morgonrock till din bokade tid.

17:30-18:00

Storhogna Mindfulness Sauna

Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationritual guida dig till din inre balans.

Plats: Fjällvistet, var ombytta till badkläder samt morgonrock till din bokade tid.

17:45-18:30

Flow and Glow

Flow & Glow är ett helt nytt dansträningskoncept. Koreografierna passar både nybörjaren och den som har dansat tidigare då stegen går att anpassa efter sin egen nivå. Vi dansar dessutom utan speglar för att slippa ifrån yttre press. Passet är fartfyllt, så gör dig redo för att dansa dig svettig och att ha kul..

Plats: Sporthuset

18:00-18:45

Tabata

Tabata är en form av högintensiv intervallträning där du på kort tid kan uppnå väldigt stora träningsresultat.

Träningsformen är smart upplagd då du blandar högintensiva övningar med kort vila under en förutbestämd tid. Pulshöjande och roligt!

Plats: Wellnessalen

18:00-22:00

Middag



Söndag 6 oktober

- 07:00-10:00** **Fjällinspirerad frukost**
- 07:00- 07:20** **Kallbad i dammen**
Ta kontrollen över din andning och känn ett inre lugn. Sockor/raggsockor eller badskor rekommenderas.
Plats: Tjärnen utanför hotellet, samling i repån för vidare instruktioner.
- 07:00-07:45** **Fjällinspirerad Sensing Yoga**
I Sensing Yoga jobbar vi med kroppen och andningen Calm Mind genom naturlig, mjukt, kravlöst och alltid på din kropps villkor. Kärlek inifrån och ut för ditt välmående.
Plats: Sporthuset
- 08:00-08:45** **Vakna med solsken**
Väck kroppen med mjuka rörelser vid fjällets fot. Varma och vindtäta kläder rekommenderas.
Plats: Utomhus vid Fjällvistet
- 09:00-09:45** **Fjällbalans**
Fjällbalans är ett Yogainspirerat pass där vi känner in kroppen och landar i stunder. Genom lugna rörelser och flöden tränar vi upp kroppens rörlighet och styrka.
Plats: Wellness
- 09:45-10:30** **Fjällinspirerad Restorative Yoga**
Avsluta helgen med en återhämtande stund på mattan. Släpp taget och låt kroppen slappna av helt och hållet.
Plats: Sporthuset
- 12:00** **Sen utcheckning**

Med reservation för förändringar och tillägg på pass.

