



PROGRAM

Tjejhelg 2025

Välmaende för kropp & själ i fjällen



STORHOGNA

Högfällshotell & Spa

Fredag 3 oktober

Från 15.00	Incheckning Passa även på att boka in dig på någon av våra härliga behandlingar
16.00 Fjällvistet	Basturitual med Minna 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 inre balans. Var ombytt till bakläder och morgonrock till din bokade tid.
16.45 Fjällvistet	Basturitual med Minna 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 inre balans. Var ombytt till bakläder och morgonrock till din bokade tid.
17.00-17.45	Dans AfHo® med Maria En lättsam dansklass i träningsform - med mycket energi, känsla och driv. Fokus ligger just på känsla och på att släppa loss, mer än på svåra steg. De starkaste influenserna är Afro och House.
17.30 Fjällvistet	Basturitual med Minna 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 inre balans. Var ombytt till bakläder och morgonrock till din bokade tid.
17.30 Wellnessalen	Optimum metod med Lova Din posturala musklatur är den som håller dig upprätt. När den fungerar är din kropp i bra balans och du kan använda dina stötte muskelområden till all aktivitet du vill. När den inte fungerar kompenserar kroppen och du får ont, blir trött och får större skaderisk. I detta pass lär du dig vad den posturala kedjan är. Hur du aktiverar och stärker den. Vi kommer även att släppa på en del spänningar innan för att hitta rätt. Övningarna är lugna och sköna och du får med dig kunskap att fortsätta med i din vardag.
18.30 Wellnessalen	Hypopressiv Träning med Lova Ett träningspass där andningsteknik står i fokus tillsammans med lågintensiv träning. En träningsform så hjälper till att läka och avlasta bäckenbotten.
18.00-21.00	Middag <i>Boka tid i receptionen</i>
20.00-21.00 Fjällvistet	Fjällvistet bad & Bastu Vårt lyxiga Fjällviste ligger precis vid foten av fjället, mittemot hotellet. Fjällvistet har en stor vedeldad bastu och utanför väntar en ångande varm bubbelpool och en iskall kallkälla. Storstugan har ett rymligt brasrum med öppen spis, bord med sittplatser och soffgrupper.

Lördag 4 oktober

07.00-09.00 Poolen	Simma lugnt till härlig musik
07.00-07.30	Kallbad vid dammen Vi tänder upp marschaller och rullar ut röda mattan vid dammen till alla som vill starta dagen med ett morgondopp i fjällvattnet.
07.30-08.15 Lillhogna	Guidad avslappning med trumma & själv-healing med Kristina I denna 30-minuters guidade avslappning får du vila till trummans lugna vibrationer, utforska enkla tekniker för själv-healing och använda beröring på dig själv för att öka flödet i kroppen. Övningen hjälper dig att släppa spänningar, stilla tankarna och bjuda in ny energi och kraft - en kärleksfull paus bara för dig.
08.00-08.45 Wellnessalen	Cirkelträning med Emma Cirkelträning är en träningsform där du utför olika övningar i följd, ofta vid stationer, med kort vila mellan momenten. På så sätt tränas både styrka och kondition effektivt på hela kroppen, och passet kan enkelt anpassas efter nivå och mål.
08.30-09.15 Erik Dahlberg	Rörlighet & Styrka med Lisa Rörlighet & styrka är ett pass som kombinerar funktionella styrkeövningar med rörlighetsträning. Genom kontrollerade rörelser tränar du både muskler och leder för ökad stabilitet, smidighet och kroppskontroll. Passet passar alla nivåer och är perfekt för att bygga en stark, balanserad och hållbar kropp.
09.00-09.45 Sofia	Yoga med Lotta Yoga är ett pass med fokus på lekfullhet och nyfikenhet. Att utforska din kropp där du är nu, med yogapositioner i både stående balanser och sköna flöden. Vi möts barfota på mattan och passet ger styrka och smidighet, återhämtning för kroppen och ro för sinnet - en stund att landa och fylla på med ny energi.
09.45-10.30 Lillhogna	Fjällbålen med Emma Bålstabilitet är ett pass med fokus på att stärka mag- och ryggmusklerna för en stabil och stark kropp. Genom funktionella övningar tränar du styrka, balans och kontroll i hela bålen - grunden för god hållning och skadeförebyggande träning. Passet passar alla nivåer och kan anpassas efter din egen förmåga.

Lördag 4 oktober

10.00-10.45	SOMA MOVE® med Maria Ett atletiskt och samtidigt mjukt sätt att träna. Under klassen arbetar du med kroppen som ditt motstånd och underlaget som ditt redskap. Passet består av ett flöde av rörelsemönster där du både tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans. Helkroppsträning, barfota på mattan - en härlig svettfest som innehåller det mesta.
11.45-11.30 Utomhus	Fjällintervaller Utomhus med Emma
11.15-12.00	Hypopressiv Träning med Lova Ett träningspass där andningsteknik står i fokus tillsammans med lågintensiv träning. En träningsform så hjälper till att läka och avlasta bäckenbotten.
11.30-13.00	Lunch i Kopparsalen
13.15-14.15 Vinterträdgården	Föreläsning med Jenny Freéd Jenny kommer föreläsa om sin egen resa och ge sina bästa verktyg som aktiv samtalsterapeut och föreläsare inom den mentala kraften och medvetenheten som vi ofta jobbar kontraproduktivt gentemot. Att anamma sig själv och flippa sitt mindset till att leva smartare och snälla mot sig själv i vardagen. Övningar och uppgifter med aktivt brytande av mönster kommer övas på plats både i grupp och individuellt.
14.30-15.15	Dans Feminine Vibe med Maria FEMININE VIBE är en modern dansstil som betonar självförtroende, uttryck och sensualitet, med fokus på feminina rörelser. Den hämtar inspiration från flera stilar, som streetdance, jazz och hiphop. Vi dansar till kommersiell musik med känslan "Who run the world - GIRLS!"
14.30-15.15 Lillhogna	Fjällbålen med Emma Bålstabilitet är ett pass med fokus på att stärka mag- och ryggmusklerna för en stabil och stark kropp. Genom funktionella övningar tränar du styrka, balans och kontroll i hela bålen - grunden för god hållning och skadeförebyggande träning.
15.30-16.15 Erik Dahlberg	Träningspass med Jenny Freéd Träning är en belöning och ska inte utövas som bestraffning eller kompensation. Jenny tar med dig in i hennes värld både mentalt och fysiskt där vi tränar ett starkt och glädjefyllt styrkepass som kommer förstärka den du är och ha fokus på medvetenhet och Mind To Muscle. Ett pass där alla oavsett nivå kan delta på.

Lördag 4 oktober

16.00-16.35 Fjällvistet	Basturitual med Minna Upplev en nordisk basturitual med naturliga produkter från c/o Gerd. Ta djupa andetag, fokusera på din andning och låt vår meditationsritual guida dig till inre balans. Var ombytt till bakläder och morgonrock till din bokade tid.
16.00-16.45 Lillhogna	Tabata med Lisa Tabata är ett högintensivt intervallpass där du jobbar i korta, explosiva intervaller. Övningarna varierar mellan styrka och kondition och tränar hela kroppen på ett effektivt sätt. Passet är tufft men kort, och du bestämmer själv intensiteten efter din nivå.
16.15-17.00 Sofia	Yin yoga med Lotta Passiva positioner som hålls i 3-5 minuter där vi kommer åt kroppens fascia och bindväv. En mjuk stretch, utförd i stillhet och närvaro. Avslutas med livemusik, mjuka toner från handpan-trumma. Ta gärna med en varm tröja och tjockare strumpor.
16.45-17.30 Erik Dahlbereg	Träningspass med Jenny Freéd Träning är en belöning och ska inte utövas som bestraffning eller kompensation. Jenny tar med dig in i hennes värld både mentalt och fysiskt där vi tränar ett starkt och glädjefyllt styrkepass som kommer förstärka den du är och ha fokus på medvetenhet och Mind To Muscle. Ett pass där alla oavsett nivå kan delta på.
16.45-17.20 Fjällvistet	Basturitual med Minna 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 inre balans. Var ombytt till bakläder och morgonrock till din bokade tid.
17.00-17.45	Fjällstretch med Lisa
17.30-18.05 Fjällvistet	Basturitual med Minna 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 inre balans. Var ombytt till bakläder och morgonrock till din bokade tid.
18.00-18.45 Lillhogna	Guidad avslappning med trumma & själv-healing med Kristina I denna 30-minuters guidade avslappning får du vila till trummans lugna vibrationer, utforska enkla tekniker för själv-healing och använda beröring på dig själv för att öka flödet i kroppen. Övningen hjälper dig att släppa spänningar, stilla tankarna och bjuda in ny energi och kraft - en kärleksfull paus bara för dig.
18.00-21.00	Middag Boka tid i receptionen

Söndag 5 oktober

07.00-09.00
Poolen

Simma lugnt till härlig musik | Passa även på att boka in dig på någon av våra härliga behandlingar

07.00-07.30
Dammen

Kallbad i dammen | Vi tänder upp marschaller och lägger ut röda mattan vid dammen till alla som vill starta dagen med ett morgondopp i fjällvattnet.

08.00-08.45

Yoga med Lotta | Yoga är ett pass med fokus på lekfullhet och nyfikenhet. Att utforska din kropp där du är nu, med yogapositioner i både stående balanser och sköna flöden. Vi möts barfota på mattan och passet ger styrka och smidighet, återhämtning för kroppen och ro för sinnet - en stund att landa och fylla på med ny energi.

08.30-09.15

SomaMove® med Maria | Ett atletiskt och samtidigt mjukt sätt att träna. Under klassen arbetar du med kroppen som ditt motstånd och underlaget som ditt redskap. Passet består av ett flöde av rörelsemönster där du både tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans. Helkroppsträning, barfota på mattan - en härlig svettfest som innehåller det mesta.

09.15-10.00

Hypopressiv Träning | Ett träningspass där andningsteknik står i fokus tillsammans med lågintensiv träning. En träningsform så hjälper till att läka och avlasta bäckenbotten.

10.45-11.30
Wellnessalen

Optimum metod | Din posturala musklatur är den som håller dig upprätt. När den fungerar är din kropp i bra balans och du kan använda dina stötte muskelområden till all aktivitet du vill. När den inte fungerar kompenserar kroppen och du får ont, blir trött och får större skaderisk. I detta pass lär du dig vad den posturala kedjan är. Hur du aktiverar och stärker den. Vi kommer även att släppa på en del spänningar innan för att hitta rätt. Övningarna är lugna och sköna och du får med dig kunskap att fortsätta med i din vardag.

12.00

Utcheckning | Ta dig tid att njuta av minnena från den fantastiska helgen som just passerat.