En härlig Må Bra- helg i Åkulla Bokskogar

30 april- 2 maj

Att få uppleva bokskogarna i Åkulla när våren är i full blom är som balsam för själen. Att dessutom få göra det under en hel helg som är fylld av god mat, träning, vandring, yoga, vinprovning, bastu- och sjöbad ihop med andra människor som också längtar efter en härlig helg på en vacker plats....
Det blir en underbar start på våren.

Åkulla Outdoor Resort och Yasjön

Vi träffas på fredagen ca kl 15 och checkar in på Åkulla Outdoor Resort, får ett mellanmål och byter om till träningskläder.

När vi svettats loss i ett cirkelträningspass i utegymmet och tillhörande markyta/backar väntar bastu- och sjöbad för de som önskar följt av en vegetarisk middag och mumsiga tryffflar till efterrätt.

Bastu- och sjöbad

Vi startar upp vår lördag med härlig yoga med Gunilla följt av en god frukost. Vi packar med oss lunch och mellanmål och beger oss ut på en vandring i Åkullas vackra bokskogar och får i denna fina miljö ta del av en skön mindfullnesstund med Gunilla.

Vid hemkomst finner vi ett mumsigt mellanmål och en stund efter detta svettas vi loss i ett träningspass som idag blir tabata till härlig musik för att få upp vår lördagskänsla.

Vi badar/duschar och gör oss i ordning för vinprovning som Eva-Lena Carlstein, Wine 4 Life, kommer hålla i. Läs gärna mer om Eva-Lena och hennes viner här: http://varbergsvingrossist.se/wine-for-life/

När vi provat klart Eva-Lenas goda viner serveras vi en trerätters vegetarisk middag.

På söndag morgon börjar vi med frukost som vi äter i lugn och ro och sedan tar vi oss an lite härlig löpning/powerwalk (vi delar upp i två grupper vid behov) med stationsträning längs en fin runda runt Yasjön.

När vi kommer tillbaka badar/duschar vi och packar ihop våra saker innan vi serveras en god vegetarisk lunch med efterrätt.

Nu är denna härliga helgs planering slut, men vill någon/några avsluta med en promenad i Åkullas vackra natur, så räkna med att jag följer med ☺

Åkullas vackra bokskogar

Covid och samvaro:

Vi har valt Åkulla Outdoor Resort denna vår både för dess vackra plats och också för dess fantastiska möjligheter till att bedriva yoga och träning utomhus. Det är också en plats där man själv kan välja om man önskar inta sina måltider inomhus- eller utomhus då Åkulla Outdoor Resort har en härlig och stor terrass, både med och utan tak, och med underbar utsikt över Yasjön. Dessutom är rummet där vi serveras frukost, en av luncherna, vinprovning och middagar (om ni inte väljer att sitta utomhus), väldigt stort, med vackra timmerväggar och högt i tak, så möjligheten till att sprida ut sig på olika bord på våra måltider fungerar jättebra. Vid frukost och lunch kan det finnas andra Åkulla-besökare i detta rum.

Det är viktigt att vi visar varandra respekt inför de val man gör kring hur man önskar sitta med gruppen eller vid ett eget bord eller om man väljer att hellre sitta utomhus.

Maxantal denna helg är 12 st plus Gunilla och Johanna.

En del av matsalen samt stor utvändig terrass där ena sidan ligger under tak

I denna helg ingår:

- Boende två nätter i enkelrum på Åkulla Outdoor Resort (tre olika alternativ, därav tre olika priser). Skulle ni vara två som önskar dela så hör av er så går nedan priser ner något. Vi har valt att utgå från att ni alla önskar enkelrum pga Covid.
- 2 frukostar
- 3 mellanmål
- 1 vegetarisk middag med tryfflar till efterrätt (måltidsdryck vatten)
- 1 trerätters vegetarisk middag (måltidsdryck vatten)
- 1 vegetarisk lunch med liten efterrätt, takeaway på vandring
- 1 vegetarisk lunch på plats med efterrätt
- Vinprovning innan middagen på lördagskvällen
- Alla tränings- och yogapass (1 yoga- 3 tränings- och 1 mindfullnesspass)
- Vedeldad bastu med bubbel (alkoholfritt alternativ finns givetvis)
- Vandring

Anmälan:

Anmälan sker till emajsiab@gmail.com
Vid anmälan faktureras halva beloppet och resterande belopp faktureras 15 april. Vänligen ange vilket rumsalternativ ni önskar samt om ni ev vill dela med någon. Alla priser är beräknade på att ni sover en person i varje rum.

Priser:

Pris i ekonomirum (pris baseras på att ni bor själv i rummet): 5500 kr
Pris i minidubbelrum (pris baseras på att ni bor själv i rummet): 6300 kr
Pris i dubbelrum med sjöutsikt (pris baseras på att ni bor själv i rummet): 6800 kr

Läs gärna mer i denna länk kring de olika rumsalternativen:
https://www.akullaresort.se/boende
Alla rum har egen dusch och toalett. (I ekonomirummen bäddar man själv, men givetvis ingår lakan och handduk).
Det finns ett visst antal av varje rumsalternativ då vi vill erbjuda er möjlighet att välja det som passar just er. Anmäl er gärna så snart som möjligt för att få det rum som just ni önskar. Skulle ni önska dela rum med en vän, vänligen hör av er så återkommer jag med pris på detta.

Att ta med utöver vanlig packning:

Yogakläder, träningskläder, badhandduk (lakan och handdukar till dusch ingår), badrock, badkläder, yogamatta och träningsskor.

Vi som kommer ta hand om er är:

Johanna, driver Emajsi AB och är ansvarig för helgens upplägg och kommer även hålla i vissa av träningspassen, vandring mm.
www.emajsi.se
Gunilla, driver Espiro och är expert på att lära oss att stressa smart och kommer hålla i yoga/mindfullnesspass och även vissa av träningspassen
www.espiro.nu
Samt givetvis Anna Munther som är ansvarig för event och aktiviteter på Åkulla Outdoor Resort, Elisabeth Broberg, restauranganansvarig på Åkulla Outdoor Resort samt Eva-Lena Carlstein, Wine 4 Life, som kommer hålla i vinprovningen lördag kväll.

Kammarkollegiet och resegarantin:
Den här resan är försäkrad hos Kammarkollegiet enligt paketreselagen vilket innebär att du har en ekonomisk trygghet om helgen skulle bli inställd.
Reseförsäkring:
Det är ett krav från mig att du är fullt försäkrad, så se till att du har en gällande rese- och olycksfallsförsäkring, det ingår inte i denna helg.

Fotograf: Alexander Hall