

Fredag den 1. juli – søndag den 3. juli 2022

Sommervandring og oplevelsestur til smukke Halland og Äsphults Hälsogård

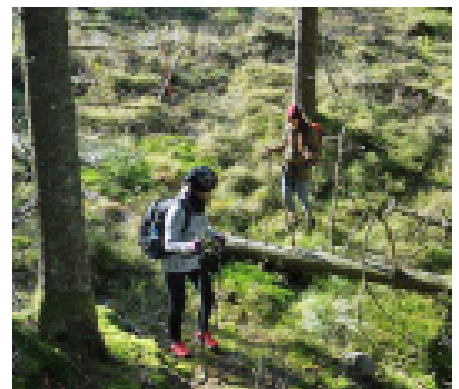
Tag med os på en helende sommertur til det smukke Halland, tre timers kørsel fra hjertet af København. Slip hverdagen og alle tanker for en kort stund, tag med os og få fyldt dine depoter op med masser af frisk ny energi og overskud.

Guidet vandring i den storslåede rå vildmarksnatur, god enkel mad inspireret af årstiden og skoven, morgengymnastik i naturen, ansigtsmassage og masser af frisk luft. Naturlig ro og træthed på den gode måde efter en god, lang, fysisk dag i skoven efterfulgt af udendørsbad i den brændeopvarmede badetønde og en masse råhygge. Enkel indkvartering tæt på og i pagt med naturen. Det er, hvad vi blandt andet byder på, på denne "rå luksus" sommertur til den store skov og det uendeligt smukke Halland.

Program fredag den 1. juli

Vi mødes kl. 16.00 på Äsphults gårdsplads. Herfra finder vi i samlet trop ned til søen og vores indkvartering. Ved søen bydes I velkommen med en lille forfriskning. Efter forfriskningen går vi en lille, guidet tur på ca. 45 min. Tilbage ved lejrpladsen ved søen indkvarteres I i enkle 4 personershytter, Tipi eller evt. eget medbragt telt. Der er også mulighed for at hænge hængekøjer til at sove i op mellem de store birketræer, hvis du er til det. På vores lille lejrplads ved søen findes udendørsdusj og et muldtoilet. Der findes også toiletmulighed og et udendørsdusj på gården. Rammerne er enkle og helt i pagt med naturen.

Når vi har fundet os til rette og pakket lidt ud, serverer vi en enkel to-retters middag, inspireret af årstiden og den store natur. Herefter er der hygge, så længe I vil, omkring bålet i den lyse lange aften. Medbring gerne egne drikkevarer til middagen.



Tina Klausen
mail@komafsted.nu
 +45 20 72 74 01
www.komafsted.nu



Pris per person:
2.995,- d.kr. (3.995,- sek)

Du får:

- Indkvartering i enkle 4 personers stugor, tipi eller telt
- Morgengymnastisk udendørs med Carina x 2
- Stretching med Carina x 1
- 15 min. ansigts massage
- Velkomstforfriskning x 1
- "Vildmarkslunch" x 2
- Morgemad x 2
- Et par glas øl/vin og hapsere
- Rustik og enkel middag x 2
- Vand, kaffe, te og snack
- "Fika" (kaffe og kage)
- Bade i brændeopvarmet badetønde
- Guidet vandring på 45 minutter fredag, guidet vandring på 15-18 km lørdag og en lokalhistorisk vandring på 2 timer søndag

Program lørdag den 2. juli

I vækkes med masser af fuglefløjt og Carina, som vil få jer ud af soveposerne. Carina vil nu guide jer igennem en god og styrkende morgengymnastik på søbredden. Regn med lidt sved på panden, men også at blive godt opvarmet til dagens "strabadser".

Efter morgengymnastikken serverer vi en god og rustik morgenmad, således at I får tanket energi op til en længere, guidet vandretur på 15-18 km. Regn med at du får følelsen af at få brugt dig selv, og at der indimellem vil indgå lidt off-piste terræn.

Pak gerne badetøj i din dagstursrygsæk, i tilfælde af at du får lyst til at hoppe i en af skovsøerne undervejs på turen. Undervejs holder vi et par pause, hvor vi drikker en god kop styrkende og varmende the med lidt "overlevelses-snack" til. Den medbragte frokost tager vi undervejs et smukt sted på vores rute.

Er vi heldige, ser vi måske et par stolte og prægtige traner, et par store skræppende canadagæs eller måske en elg. Slip alt og lad dig trygt føre ud i eventyret.

Vi slutter vandringen hjemme på lejrpladsen, hvor Carina vil lave lidt udspænding med jer. I får ca. 15 minutter til at skifte strømper mm inden vi går mod Äsphults gård. Det store brændeopvarmede udendørsbadekar står dampende varmt og venter på jer. Efter badet tilbydes alle en ca. 15 minutters afslappende ansigtsmassage. Samtidig med dette byder vi på et glas vin/øl og naturligvis en lille god haps til maven.

Den enkle og lidt rustikke middag består af to retter, igen inspireret af skoven og årstiden. Medbring gerne egne drikkevarer til middagen.

Program søndag den 3. juli

Søndag morgen starter vi med en god kop the og lidt frisk frugt.

Herefter, godt klædt på i tøj til at bevæge sig i, samles vi. Nu venter en god og glad omgang udendørs-morgengymnastik med Carina. Følg med, slap af og grin, vigtigst er glæden og det at få fyldt lunger og krop med den livgivende friske skovluft. Morgengymnastikken vil i dag, have mere fokus på udspænding med lange rolige stræk.

Efter morgengymnastikken venter en enkel og sund morgenmad, inden vi igen snører vandrestøvlerne og begiver os ud på endnu et lille vandreeventyr. Regn med et par timers rolig vandring med indslag af lidt lokalhistorie og med besøg på et par lokalhistoriske steder. Carina er meget lokalhistorie-interesseret og har skrevet bøger omkring lokalområdet.

Vi slutter weekenden af med en god og enkel "vildmarkslunch". Hvis vi synes, at vejret, lysten og energien er til det, kan vi medbringe lunchen og spise den på et sted på vores formiddagsvandring. Vi forventer at komme stille og roligt tilbage til "verden udenfor" ved ca. 13.00-tiden, hvor vi siger tak for denne gang og på et forhåbentligt snarligt gensyn!



Tina Klausen
 mail@komafsted.nu
 +45 20 72 74 01
 www.komafsted.nu



Praktiske informationer

Transport indgår ikke i prisen. Kørselsvejledning fremsendes ved betaling af depositum.

Programmet starter fredag eftermiddag kl. 16.00 og slutter ca. kl. 13.00 på destinationen.

Du har også mulighed for blot at tilkøbe en af dagene og ingen overnatning, kontakt os for pris på dette.

Tina's fritidshus ligger i denne del af Halland og Tina kender derfor området som sin egen bukselomme. Carina bor på Äsphult her midt i den store natur.

Du skal pakke: Gode vandrestøvler, ekstra strømper, håndklæde, badetøj, varm trøje, evt. regntøj, vandflaske, dagtursrygsæk, hyggetøj og tøj til udendørs morgengymnastik. Mygge/knot-beskyttelse. Lille rygsæk og vandflaske. Evt. solcreme og kasket. Pas.

Ved bestilling opkræves et depositum på 800,- d.kr., som refunderes hvis turen ikke bliver til noget. Resterende beløb bedes indbetalt på nedenstående konto nummer, inden ankomst til weekenden.

Weekenden gennemføres ved minimum 8 deltagere.

Vi forbeholder os ret til at ændre i programmet til enhver tid.

Penge bedes indbetalt på Nordea konto: 2112 – 6881 524 404



Vi glæder os til at se jer alle og vise jer "vores" store Hallandske skov med de uendelige vidder.

Varmt velkommen til os!
Carina og Tina

Carina

- Carina driver Naturlig Livsstyrke og Äsphults Hälsogård www.naturliglivsstyrka.se
- Uddannet coach og personlig træner, med stor fokus på balancen mellem kost og fysik.
- Har skrevet flere lokalhistoriske bøger.
- Gennemført Svenska klassikeren 5 gange (30 km løb, 90 km langrendsski, 3000 m svømning hvoraf 2000 m er i modstrøm i elv og 300 km cykling).

Tina

- Driver klinik på Frederiksberg, hvor hun tilbyder fysiurgisk massage, akupunktur og zoneterapi.
- Har gennem mange år arrangeret kortere og længere ture for private og firma-grupper i www.komafsted.nu
- Arrangør af forskellige teambuildings aktiviteter i www.snaphanerne.com
- Har stor interesse i naturen og alt det fantastiske, den giver os alle. Tilbringer så meget tid som muligt i naturen året rundt.

Tina Klausen
mail@komafsted.nu
+45 20 72 74 01
www.komafsted.nu