



### Velkommen til høstens vakreste eventyr på eventyrlige Fausko Gjestegard i Hemsedal

Vi gleder oss til en helg på vakre Fausko Gjestegard hvor vi skal nyte yoga, kortreist og økologisk mat fra Fausko, en nydelig kveld i Årestugu med felespill av Knut Fausko og ikke minst en fantastisk 3 retters middag i Gildehallen lørdag.

Fausko var tidligere skysstasjon og er viden kjent for sin mat og ikke minst Fauskivalen. Det blir en helg helt utenom det vanlige og vi håper dere blir med oss til fjells. Alle nivåer er velkommen!

#### Foreløpig program for helgen:

Fredag 16. oktober :

- ❖ Innsjekk fra 13.00 og utover
- ❖ Kl. 18.00-19.15 YogaFlyt med Wivi og Marit "fri yogaklasse"
- ❖ Kl. 20.00 –Middag og underholdning i Årestugu

Lørdag 17. oktober:

- ❖ Kl. 08.00-09.30 Ledet Ashtanga Yoga 60 minutter og mysore med Wivi
- ❖ Kl. 09.15-09.45 RoligYoga med Marit
- ❖ Frokost mellom 08.30-10.30
- ❖ Kl. 11.00 -13.00- Guidet gåtur med Knut Fausko med historiefortelling og meditasjon på veien
- ❖ Kl. 13.00 Deilig lunsj og mulighet for bading i stampene
- ❖ Kl. 15.30-17.30 Yogafilosofi og YinYoga Bliss med Marit & Wivi
- ❖ Kl. 19.30- 3 retters middag i Gildehallen

Søndag 18. oktober:

- ❖ Kl. 08.00- 09.30 Ashtanga Yoga ledet/mysore med Wivi
- ❖ Kl. 09.00- 09.45 MykSøndag med Marit
- ❖ Frokost mellom 08.30-10.30
- ❖ Kl. 11.30-13.00 YinYoga og ledet meditasjon med Wivi & Marit

#### Pakkepris 2 netter:

- ❖ Kr. 3900,- per person som inkluderer:
  - ❖ To overnattinger i dobbeltrom/trippelrom med helpensjon inkl. badestemper
    - ❖ Reiser du alene teamer vi deg opp med en person av samme kjønn
  - ❖ Guidet fottur med lokal speleman og driver av Fausko
  - ❖ All yoga og flott velkomstgave på rommet
  - ❖ Fri kaffe og te, samt frukt på ettermiddagen
  - ❖ Tillegg enkeltrom fredag – søndag kr. 500,- totalt/ vi har totalt 5 enkeltrom til salg
- ❖ Påmeldingsfrist 14. august – kjøp plass her <https://yavoga.no/workshops>

[www.fausko.no](http://www.fausko.no)