



Julebord på Hotel Union

Program 6.-8. Desember

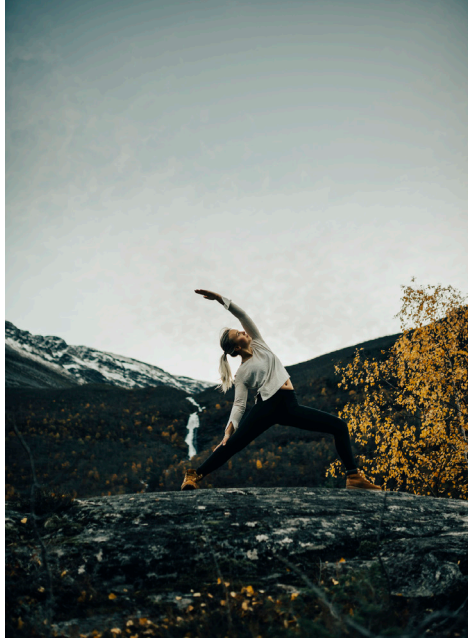
Fredag 6. Desember

- 10.00 – 22.30 **Union Bad med morgonkaffi og isvatn til morgonfuglane.**
Nyt den gode stunda med utandørsbasseng med 34 grader, peiskos og innandørsbasseng med 32 grader.
- 10.00 – 19.00 **Union Spa held ope.**
Dagspa kr. 400,-. Ettermiddagsspa kr. 250,- frå kl. 16.00.
Saunaritualer sjå egne oppslag.
- 12.00 – 17.00 **Brasseriemeny i restaurant Julie.**
Snacks og småretter i Kafè Løsta.
- 16.00 - 16.15 **Saunarituale i Union Spa. Inkludert i inngang spa.**
- 17.00 - 18.00 **Restorative yoga i tårnet.**
Påmelding i sparesepsjonen. Minimum 2 påmeldte.
- 18.30 – 21.30 **Middag – Julebord.**
- 22.30 – 02.00 **DJ Marianne Jemtegård i Union Dancing.**

Laurdag 7. Desember

- 06.00 – 22.30 **Union Bad med morgonkaffi og isvatn til morgonfuglane.**
Nyt den gode stunda med utandørsbasseng med 34 grader, peiskos og innandørsbasseng med 32 grader.
- 07.30 – 10.00 **Frukost.**
- 08.30 – 09.30 **Morgonyoga og morning meditation.**
Påmelding i sparesepsjonen. Minimum 2 påmeldte.
- 10.00 – 19.00 **Union Spa held ope.**
Nyt ein dag i Union Spa med behandlingar, tid for avslapping i stuene våre i spa med spafrukost, behandlingar med dei dyktige terapeutane våre
- 10.00 **Aktivitetar i bygda.**
Sjå egne oppslag.
- 10.30 – 11.00 **Filmframvisning i veteranbilgarasjen.**
Høyr Karl Mjelva fortelle historia til hotellet og bilane.
- 11.00 **Cold water swimming i Geirangerfjorden med instruktør og lege.** *Påmelding i sparesepsjonen.*
- 12.00 – 17.00 **Brasseriemeny i Restaurant Julie.**
Snacks og småretter i Kafè Løsta.
- 14.00 - 16.00 **Ope bryggeriutsal - Geiranger Bryggeri.**
- 14.00 - 14.15 **Saunarituale i Union Spa. Inkludert i inngang spa.**
- 15.00 **Yoga.** Flow yoga. *Påmelding i sparesepsjonen.*
- 16.00 **Kønnjøl og neipsteiking med historieforteljing.**
Påmelding. Kr. 395,- pr. pers. Minimum 5, maks 40.
- 17.00 - 17.15 **Saunarituale i Union Spa. Inkludert i inngang spa.**
- 18.00 **Julekonsert i foajèen og aperitiff** (*Påmelding. Kr. 250,- p.p.*).
- 18.30 – 21.30 **Middag – Julebord.**
- 22.30 – 02.00 **DJ Marianne Jemtegård i Union Dancing.**





Søndag 8. Desember

- 06.00 – 18.00 **Union Bad med morgonkaffi og isvatn til morgonfuglane.**
Nyt den gode stunda med utandørsbasseng med 34 grader, peiskos og innandørsbasseng med 32 grader.
- 07.30 – 10.00 **Frukost.**
- 08.30 – 09.30 **Morgonyoga og morning meditation.** Påmelding i sparesepsjonen.
- 10.00 – 18.00 **Union Spa.** Nyt ein dag i Union Spa med behandlingar, tid for avslapping i stuene våre i spa med spafrukost, behandlingar med dei dyktige terapeutane våre.
- 12.00 **Saunarituale i Union Spa.** Inkludert i inngang spa.
- 10.30 - 11.30 **Hatha yoga i tårnet.**
Påmelding i sparesepsjonen. Minimum 2 påmeldte.
- 12.00 – 17.00 **Brasseriemeny i Restaurant Julie.**
Snacks og småretter i Kafè Løsta.
- 14.00 **Saunarituale i Union Spa.** Inkludert i inngang spa.



Saunarituale

Saunaritualet er eit rituale der vi tek deg med på ei varm reise i saunaen vår med utsikt opp mot fjella. Terapeuten brukar eteriske oljar og lagar varm damp i rommet. Dette for å auke blodsirkulasjon og sette i gang ein renselse av kropp og sjel. Hjarteleg velkomen til 15 herlige minutt saman med oss. *Inkludert i inngang til Union Spa.*

Meditasjon

Gjennom helga inviterer vi deg med på korte meditasjonsøker i det eine avslappingsrommet i Union Spa. Økta varer i 15 min, så eigne oppslag for tider. *Inkludert i inngang til Union Spa.*



Morgonyoga og morning meditation - Ein mjuk start på dagen med ein yogatime som kombinerer styrke, balanse og tøyning. Avsluttar økta med morning meditation.

Flow yoga - Vinyasa style yoga med fokus på bevegelse og flow. Krever litt kondisjon og er litt meir fysisk anstrengande.

Hatha yoga - Klassisk yoga der ein held dei ulike yogaposisjonane statisk og bygger styrke, balanse og tøyer ut.

Restorative yoga - Avslappingsyoga med aromaoljer.

Cold Water Swimming - Dei dyktige instruktørane våre Linda og Vendela inviterer deg med på cold water swimming i Geirangerfjorden. Linda er utdanna lege. Vi går i samla tropp ned Fossevandringa til fjorden for eit bad i den kalde fjorden. Linda vil veilede oss i pusteteknikkar undervegs. Oppe på land ventar Vendela med badekåper, håndkle, tøfler og ein varm kopp te. For å få i fart på blodomløpet og få tilbake varmen i kroppen så går vi også opp igjen trappene til hotellet.

