

## Algemeen programma Yoga & Wandelweken\*

### Zondag: Aankomst in Akureyri

Afhankelijk van je aankomsttijd, kun je je ontspannen in de accommodatie of genieten van een eerste bezoek aan het zwembad van Akureyri, met zijn drie verschillende "heitir pottur" (= hete potten) en een stoombad. In de avond krijg je een korte rondleiding door het stadje waar je de komende dagen verblijft. We starten met een gezamenlijk diner.

### Maandag: Yoga tussen de fjorden

We beginnen de ochtend met een yoga-sessie van 1,5 uur binnen of buiten. In het begin van de middag rijden we langs de westkust van de Eyjafjörður naar het noorden voordat we de Saevar veerboot bereiken. Deze ferry brengt ons naar het kleine eiland Hrisey dat is gelegen tussen de fjorden. Een korte wandeling brengt ons naar een prachtig uitkijkpunt en met een beetje geluk zie je walvissen. Deze plaats wordt beschouwd als een van de meest energieke punten in IJsland: de perfecte plek om te rusten en te genieten van een yoga-sessie. Dan lopen we over het eiland - en hebben een goede kans om bosbessen te vinden. Voor het diner blijven we in Hrisey - om echt verse vis uit de zee te eten (als het weer het toelaat kun je hier ook nog zwemmen in de zee en daarna opwarmen in de lokale hottub van het zwembad!

### Dinsdag: In Mývatn - yoga op hete grond

We beginnen de ochtend met een yoga-sequentie 1,5 uur binnen of buiten. Tijdens de lunch beginnen we onze reis naar een van de meest opwindende gebieden van IJsland: Lake Mývatn. Hier ervaren we de fantastische wereld binnen een actief vulkanisch gebied met zijn warmwaterbronnen, borrelende modderpoelen en sterke kleuren. Onze eerste stop is bij Goðafoss, waterval van de goden. Kort daarna we bereiken Mývatn. We verkennen de diverse landschappen op verschillende korte wandelingen: de pseudo kraters van Skútustaðir, de mystieke lava torens van Dimmuborgir en de kleurrijke wereld van het actieve vulkanisme in de Krafla vulkaan en op Námaskarð. Onderweg doen we ook weer buiten yoga. Daarna is het tijd om te ontspannen en te genieten van het mooie warme water van de Nature Baths, de 'Blue Lagoon' van het Noorden. We eten in een café aan het meer met producten rechtstreeks van de boerderij.

### Woensdag: Tröllaskagi - In de bergen van de trollen

We beginnen de ochtend met yoga opeenvolging 1,5 uur binnen en buiten. Tijdens de lunch rijden we naar het noorden naar het schiereiland van de trollen. Hier gaan we wandelen in één van de mooiste valleien in het noorden: de Svarfaðadalur. We rijden tot ver in de bergen, totdat we de oude boerderij Skeid bereiken. Omringd door de bergen doen we yoga om de rust van dit afgelegen gebied te voelen. Daarna lopen we door het idyllische dal tot aan een kleine bergmeer. In Skeid wacht onze gastvrouw Myriam ons op voor een gezellig diner met heerlijke IJslandse lam of vegetarisch.

### Donderdag: Prachtig uitzicht op de fjord

We beginnen de ochtend met een yogasessie binnen of buiten. Dan is er nog wat vrije tijd om Akureyri te verkennen of gewoon ontspannen voordat we een inspirerende wandeling gaan maken met een prachtig uitzicht op de fjorden. Op een unieke plek van deze tour doen we nog yoga. Wandeling: 1-2 uur.

### Vrijdag: Yoga bij ruisende watervallen

We beginnen de ochtend weer met yoga. Dan wandelen we naar een charmant juweeltje in het noorden: op onontdekte paden volgen we het water van de rivier Myrkar, omringd door de bergen van de Hörgárdalur die op sommige plekken als een prachtig waterval naar beneden dendert. Dit soort bijzondere plekjes kent bijna niemand en hebben de eigenaren ingefluisterd gekregen van de lokale priester... Aan het eind van deze dag gaat ieder weer zijn eigen pad. Terug naar Reykjavik, of misschien nog wat langer in Akureyri.

\*het programma wordt zoveel mogelijk afgestemd op weersomstandigheden dus beschouw dit programma als een richtlijn, wijzigingen kunnen altijd plaatsvinden