

# Vinvandring i sommarfjäll



**Upptäck det vackra Härjedalen på ett helt nytt sätt! Välkommen till vårt andra event av naturnära vinäventyr där du får utforska, smaka och njuta av det bästa från fjällen den här årstiden och av våra viners värld. Ta del av spännande vandringar genom blomstrande stigar, avnjut läckra kvalitetsviner och låt dig omfamnas av naturens lugn och skönhet.**

Vi kommer tillsammans med andra likasinnade som vi alla älskar viner få njuta av sommarfjäll och ljusa nätter. Vi ägnar oss åt lätt vandring som mestadels är längs stigar och spångar. Vi bor tillsammans på pensionat Helags nere i Ljungdalsbyn med helpension. Om man vill kan man delta på lätt yoga och mindfulness före frukost, inga förkunskaper krävs. Vi vandrar i vacker fjällnatur där vi plockar örter för naturspa med samiska ritualer i naturen och njuter av goda kvalitetsviner i vinprovning med vinkunskap under helgen. En föreläsning om natur och hälsa ingår, samt teprovning med läkeörter.

Vi samlas på Pensionat Helags i Ljungdalen fredag eftermiddag, där vi välkomnas av Johanna som äger och driver detta anrika pensionat. Där äter vi gemensam middag och får en introduktion av programmet för helgen. Före middagen har vi helgens första vinprovning av 4 viner och en fördjupning i ämnet viner.

Dagarna inleds med ett pass i yoga/mindfulness ute i orangeriet för dem som vill. Efter lördagens yogapass startar vi dagen med Champagnefrukost! Efter en njutbar stund med bubblor går vi in och äter en härlig frukostbuffé och gör själv lunchpaket av buffen och tar med i egen ryggsäck.



**Joy Event**  
**Hunt and Health**  
Jakt & Eventarrangör

**Evelina Åslund**  
Tors väg 68 | 831 94 Ås | Sweden  
Mobil: +46 70 623 99 74  
evelina@joyevent.se | www.joyevent.se

Transport från pensionatet upp till parkeringsplatsen Skärvagsvallen Därifrån vandrar vi till vår vackra fjällstuga i Solviken, en ca 4,5 km lätt promenad längs vackra blommiga stigar, fjällbjörkskog och bäckar...Vi låter denna promenad bli en naturvandring med inslag av naturspa och vi pratar om det vi ser och upplever. Efter vägen berättar Maud om ätbara växter och örter som vi också plockar med oss för att använda oss av till vår samiska ritual....och till middagen senare på kvällen.

Väl framme i Solviken äter vi vår medhavda matsäck över öppen eld vid stugan. Kaffe- och tekok. Här får vi provsmaka dagens andra vin. Efter vin och en skön lunchvila vandrar vi ner till Engrunds stuga som ligger i närheten av parkeringen där vi stannar och njuter av dagens tredje vinprovning (2 viner). Till detta bjuds vi gott snacks som passar till och Maud berättar om vinerna. Efter detta tar vi oss tillbaka med buss till pensionatet och spenderar tid på egen hand.

Före middagen blir det dags för helgens sista vinprovning (3 viner) med passande tilltugg som kryddas med de örter och växter som vi plockat under dagen.

### Söndag

På söndagsmorgonen avrundar vi vår helg tillsammans med yoga och frukost. Efter det är det dags för hemfärd.

Om myggen skulle bli ett problem för oss eller vid dåligt väder finns möjlighet att gå in i vår fjällstuga och äta lunchen där.



Max 12 personer, minst 8.

**Datum: 4-6 juli**

**Investering helgpaket: 7350 kr/pers**

**Bokatidigtrabatt före 24/12 6950 kr/pers**

**JOY**  
EVENT  
HUNT AND HEALTH

**Joy Event**  
**Hunt and Health**  
Jakt & Eventarrangör

**Evelina Åslund**  
Tors väg 68 | 831 94 Ås | Sweden  
Mobil: +46 70 623 99 74  
evelina@joyevent.se | www.joyevent.se

## Inklusive:

- Helpension (2 nätter logi, frukost, lunchpaket och tre rätters middag)
- 2 yoga/mindfulness sessioner med vår egen fjällguide
- Föreläsning om natur och hälsa samt om vin
- Naturspaupplevelser med samiska ritualer för rening
- 11 viner och vinkunskap
- 2 st teprovning med läkeörter
- Boken Ätbara växter

## Logi:

Vi bor i 2-bäddrum på Pensionat Helags. Sängkläder och handduk ingår. På Helags finns också duschar och en bastu samt restaurang och bar. Enkelrum finns mot tillägg, 1000 kr. Har du hund är du mer än välkommen att ta den med denna helg, vi har dock ett begränsat antal platser, max 6.

## Maten på Helags:

Restaurangen på Helags serverar närproducerat, hemlagat och hembakat står i fokus och de använder sig så långt det är möjligt lokala produkter av kött och fisk. Maten är rustik, lagad från grunden och stämningen i restaurangen är mycket hemtrevlig.

## Vinerna:

M`s Winery: Vinprovning med kvalitetsviner från M`s Winery AB, Norra Italien, Piemonte/Valpolicella, Spanien, Rioja, Portugal, Douro distriktet (M`s Winery registrerad importör sedan 2013, Cert sommelier)

## Om oss:

Evelina Åslund Bäck  
Jaktarrangör, jakt- och vildmarksguide,  
Mindfulnessinstruktör, programledare  
[www.joyevent.se](http://www.joyevent.se)



Maud Frånberg:

Certifierad instruktör i medicinsk yoga, sommelier med ett brinnande intresse för vin Natur/Spa terapeut med kunskap inom Svenska läkeörter och samiska ritualer för rening i naturen. Akupunktör inom TCM



### Övrigt:

Alkoholfritt alternativ finns i form av bärdryck.

Detta är för dig som vill njuta av sommarfjäll och den härliga atmosfären och vyerna men under lätta förhållanden. Det är en mycket lätt och ganska långsam vandring där vi hinner se och uppleva det vi passerar. Vi går ca 7-9 km per dag och stannar många gånger under vår vandring.

Vi hjälper gärna till och ger tips på hur ni kan ta er till Ljungdalen med flyg, tåg, buss eller hyrbil. All transport på plats ingår.

### Vanliga frågor:

Är det jobbig vandring?

*"Nej det är lättsam vandring då vi mest går längs stigar och leder där det finns spångar. Vi stannar ofta och ser oss omkring och pratar om det vi passerar."*

Är det mycket mygg?

*"Mygg finns det på sommaren men det brukar inte vara ett problem då vi rör oss och då det brukar vara lite vind uppe på fjället. Vi har myggmedel och var och en har med sig mygghatt om det skulle bli besvärligt. Skulle det vara så att myggen besvärar oss för mycket kan vi gå in i stugan när vi har vår lunchrast."*

Vad gör vi om det regnar?

*"Vi har bra kläder på oss efter väder och det finns möjlighet att gå in i fjällstugan vid Solviken om det regnar när vi ska äta vår lunch. Det finns också möjlighet till vindsydd och stuga om det regnar vid våra vinprovningar."*

Hur mycket vin dricker vi under vandringen, blir vi onyktra?

*"Vi kommer att få smaka på tre- fyra olika sorters viner per provning och vi har alltid lite gott tilltugg till vinerna. Lite onykter kan man bli beroende på hur mycket alkohol man tål varför vi har ordnat med transport så ingen behöver köra bil."*

Vilka är de andra som kommer med?

*"Det kommer vara likasinnade som tycker mycket om vin och som är nyfiken att lära*

*sig mera om vin, ätbara växter och örter samt om natur och hälsa. Det passar oss som gärna vandrar i fjällen men som tycker det känns tryggt och bra att ha en guide med sig. Det passar även oss som vill ta med sig sin hund"*

Varför har ni ledare valt att göra en vinvandring i Ljungdalen?

*" Evelina har lång erfarenhet som guide och äger egen mark i Ljungdalen som hon ofta guidar gäster på under höstens älg- och ripjakter. Hon och hennes familj har tillgång till egna fjällstugor på fjället som hon gärna tar gäster till även på sommaren. Hon har erfarenhet och kunskap om hur fjället och skogen påverkar vår hälsa positivt och vill gärna dela med sig av sina kunskaper kring detta. Evelina har paketerat jaktresor som en hälsoupplevelse under sina 15 år i branschen och utvecklar nu sitt koncept i sommar genom nya spännande paketeringar med vin, yoga, naturupplevelser och härlig samvaro.*

*"Maud har mångårig erfarenhet med olika event i Jämtländska Fjällvärlden som hälsohelger och vinvandringar, promenader med yoga och lymftömmande rörelser. Är certifierad sommelier och har jobbat under många år med vinkunskap och vinimport, är naturterapeut och har mångårig kompetens med human/canine inom natur-, hälsa, medicinsk yoga, traditionell kinesisk medicin och sist men inte minst brinner Maud för att guida grupper i fjällvärlden och delar gärna med sig av sina kunskaper. "*

Tveka inte att kontakta oss med frågor. Anmälan till detta fjälläventyr vill vi ha senast 30 mars 2025

Till [evelina@joyevent.se](mailto:evelina@joyevent.se)

Joy Event har Kammarkollegiets resegaranti för er kunders säkerhet.

