

Program Bastuhelg Kukkolaforsen 9-11/6-2023

Fredag 9/6 kl. 17.00

En utflykt till **Lapland View Lodge** på Luppioberget. Nybyggd anläggning med bastu med fantastisk utsikt. Bussresa, bastu, spa och middag. Avresa kl.17 från Kukkolaforsen. Besök på toppen för att se midnattssolen ljus. **Pris: 850 kr/person**

Lördag 10/6-2023 Nationalbastudagen i Kukkolaforsen.

kl. 13.00 Årsmöte Svenska Bastuakademien

Kl. 13.00 Uteaktivitet för de som ej deltar i Årsmötet. Skogsbad med **Richard Wesemyer**

Kl. 14.00 Välkomsthälsning och uppdelning i lag. Samling reception Kukkolaforsen

kl. 14.15 Bastukampen för grupp 1.

Kl. 14.15 Seminarium grupp 2, **Mikkel Aaland**, som skrivit boken "Perfect Sweat" berättar om Sauna Aid

Kl. 15.00 Bastudoktorn **Hans Hägglund** ger aktuell lägesrapport från bastuvärlden och samtalar med doktorand **Earric Lee** om hälsoeffekterna med bastu.

Kl. 15.30 Bastukamp grupp 2.

Kl. 15.30 Seminarium grupp 1, Mikkel Aaland och Hans Hägglund.

Kl. 17.00 **Nina Nu Wesemeyer** och **Sauna Music Trio**.

Kl. 17.30 Bastubad i minst 8 olika bastur och badtunnor. Dopp i Torneälven.

kl. 18.00 Aufguss med Nina grupp 1

kl. 18.30 Aufguss med Nina grupp 2

Kl. 19.00 Utemiddag med läckerheter från Tornedalen. **Sauna Music Trio**

Kl. 19.30 Mera bastubad och dopp i Torneälven.

Kl. 22.00 Korvgrillning och bastu till solen går upp. NordChark sponsrar Seminarium, bastu och middag kostar **950 kr/person**.

Söndag 11/6 kl. 11.

Bastubad hos Risto i Finska Kukkola. Överfart med flotte och bad i två vedeldade bastun. Korvgrillning och dryck ingår.

Pris: 650 kr/per.

Information och bokning: svante@spolander.com

Förskottsbetalning före ankomst till Kukkolaforsen

Bg:5662-5718 eller SWISH 123 287 0327, ange bastudag på betalning.

"In Sauna Veritas"



**SVENSKA
BASTUAKADEMIEN**