

Må bra-vandring 17–20/9 2020



Följ med på en energigivande Må bra-vandring i Vindelfjällen, Europas största naturreservat. Du behöver inte ha fjällvandrat förr, bara ha viljan att uppleva fjällen under njutbara former.



Blånande fjäll och vidsträckta landskap ger inspiration och styrka under Må bra- vandringen

I en liten exklusiv grupp guidar jag, Annika Berggren, dig i ett storslaget landskap för att hitta inspiration till rörelse och till att Må Bra. Tonvikten under dagarna ligger på att njuta och samla energi från fjällens mjuka men mäktiga storslagenhet. Gruppen kommer att få prova på yogainspirerande övningar som ger både styrka, smidighet och energi. Mindfulness, medveten närvaro, ligger också i fokus under dagsturerna samt att hitta ditt eget lugn. På kvällarna finns tid för avslappning, bastubad och inspirerande samtal kring livet, hälsa och träning.



En fjällupplevelse där det lilla i det stora blir självklart.

Program:

Torsdag 17/9 kl: 13.00

Vi träffas i Ammarnäs på Naturum för en kort information om Vindelfjällen innan vi börjar vår drygt 9 km långa vandring upp på fjället. För de flesta är det den första bekantskapen med Kungsleden.

Efter bebyggelse och ängsmarker tar fjällbjörkskogen vid med högörtsängar. Vi passerar forsande vattendrag där vi släcker vår törst, vid vattenfallet innan stigningen tar sin början på allvar stannar vi och äter vår medhavda matsäck. Några höjdmeter senare får vi en storslagen utsikt över dalgången nedanför oss. Dagens vandring är helgens mest krävande. Skönt att få den bortgjord direkt?

Aigertstugan ligger vid en liten sjö och efter att vi mjukat upp oss med enkla rörelseövningar hoppar vi in i bastun och tar sedan ett dopp i sjön. Lätta till sinnes och skönt mjuka i kroppen sätter vi oss till bords och njuter av en sen middag.

Fredag 18/9

Kropparna väcker vi med mjuk morgonyoga och frukost. När vi är redo ger vi oss sedan ut på en dagtur. Kanske är det den högt belägna sjön Äjvesjävråte som är dagens mål för lunch och avkoppling? Vi fortsätter lite som andan faller på. Kanske en topptur från sjön för någon eller sömn på en solvarm fjällsluttning? I lä på både upp och nervägen provar vi några mindfulness övningar och innan vi är tillbaka vid stugan gör vi yogarörelser för att mjuka upp kroppen efter dagens vandring.

Bastun är varm när vi kommer tillbaka "hem" och sjön uppfriskande. Middag i glada vänners lag och kvällste samt andningsövningar för att minska spänningar och avlägsna stress avslutar dagen.



Bad, lugn och egen tid samt storslagna dagsturerna fyller våra 4 Må bra- dagar.

Lördag 19/9

Morgonyoga för att komma igång blir snabbt en vana. Beroende på form och väder är det kanske de många topparna bakom stugan vi bestiger eller toppen av Lill Aigert, 1076 m.ö.h. Oberoende av vilket så är takten lugn så vi hinner med våra egna tankar som får fritt spelrum i den storslagna naturen. Det är nu vi verkligen kan vara mitt i vår egen medvetna närvaro, mindfulness när den är på riktigt. Vila, avslappning, matraster och flera fotopauser senare har vi fyllt minnesdepåerna med minnesvärda bilder. Tid har vi i överflöd dessa dagar och passar på att samla tankarna och insupa energi från den storslagna naturen.

Fler yogaövningar, bastubad och dopp i sjön innan middagen och en lugn och skön kväll. Är natthimlen klar kanske vi har tur och ser ett norrsken dansa eller så beundrar vi den mörka natthimlens alla stjärnor. Sällan känns stjärnorna så nära som i fjällen.



Aigertstugan ligger vid gränsen mellan fjällbjörkskog och fjäll och här bor och njuter vi under vår Må bra-vandring.

Söndag 20/9

Vi avslutar Må bra-vandringen med yoga i morgonsol (om inte ute så i sinnet), kanske frukost utomhus och sedan städar vi och packar vi ihop innan vi vandrar ner mot byn. Även idag blir det lugn vandring men vi väljer en annan väg hem än den vi kom upp. Rast, andningspaus och rörelseövningar gör vi på fjället innan vi kommer ner till Vindelfjällens berömda fjällbjörkar igen. På vägen ner passerar vi gamla samiska lämningar innan vi är nere vid Tjulån och tillbaka i byn. I Ammarnäs äter vi en god måltid tillsammans innan vi skiljs åt och ger oss av hemåt fulladdade med energi och inspirerade för framtiden.

Viktigt att veta!

- När:** 17 - 20 / 9 2020 - kl. 13:00
- Var:** Aigert, Ammarnäs, Västerbotten
- Deltagare:** Min 4 och Max 8. Är ni ett kompisgäng så kan vi ordna en speciell tur på valfritt datum om detta inte passar.
- Anmälan:** annika@friskasteg.se Skicka ett mail så får du en anmälningsblankett i retur. När jag fått den får du en fullständig packlista samt faktura. Anmälan och därmed din plats är definitiv först när betalningen är gjord.
- Pris & Betalning:** 4.900:- Anmälan senast den 28 augusti och betalning senast 14 dagar innan start (3/9).
- Vad ingår:** Guide, yoga, logi, frukost, lunch, middag, bastu i Aigert samt många glada minnen. Inspiration, kunskap och energi i överflöd att ta hem. Och vandringar förstås! Samt kunskap om hur det fungerar i en STF-stuga i fjällen.
- Utrustning:** Ryggsäck, reselakan, handduk, ev. badkläder, regnkläder, kläder för vandringar, kängor, termos, 1l matlåda samt ombyte att ha efter vandringarna. Detaljerad packlista kommer efter anmälan.
- Förkunskap:** Ingen förkunskap behövs, förutom att du är van att gå regelbundet och orkar gå 10 km med din packning. Vi kommer att gå i lugn takt.
- Bokning& Frågor:** www.friskasteg.se , annika@friskasteg.se, 070-231 31 71 alternativt på [FriskaStegs](#) Facebooksida
- Avbokning:** Vid avbokning tidigare än 14 dagar innan avfärd återbetalas 100 % av beloppet. Vid avbokning senare återbetalas 50 % av beloppet mot uppvisande av läkarintyg om inte platsen kan fyllas av annan person.
- Vem är Annika?** Jag brinner för hälsa och motion och som aktiv längdskidåkare vet jag vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Idag jobbar jag som pedagog, skribent/författare, leder olika gruppträningspass samt är personlig tränare i det egna företaget [FriskaSteg](#).

Med reservation för vissa ändringar som väder, vind och gruppens förmåga och önskemål kan påverka dagsturerna.

Välkomna!
/Annika