

Må bra-vandring 2-5/9



En härlig och energigivande Må bra-vandring vid Kungleden, i Vindelfjällen, Europas största naturreservat. Du behöver inte ha fjällvanor, bara ha viljan att uppleva fjällen under njutbara former och ge dig själv tid.

NIAC PHOTO



Lugna vandringar över vidsträckta landskap ger oss energi under Må bra- vandringen

I en liten exklusiv grupp guidar jag, Annika Berggren, dig i ett storslaget landskap för att hitta inspiration till rörelse, lugn 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 yogainspirerande övningar som ger både styrka, smidighet och energi. Mindfulness, medveten närvaro, är något som kommer naturligt under vandringarna på fjället där du också hittar ditt eget lugn. På kvällarna finns tid för avslappning, kallbad och inspirerande samtal kring livet, hälsa och träning.



Tid att vara, tid att känna och tid för dig. DU i centrum dessa dagar, -så njut av dem.

Program:

Torsdag 2/9 ca 13.00

Vi träffas i Ammarnäs vid Naturum för genomgång av dagsetappen och eventuella justeringar. Förhoppningsvis har Naturum öppet för ett besök innan vi börjar vår 9 km vandring över Tjulträskån och upp på fjället.

Efter bebyggelse och ängsmarker tar fjällbjörkskogen vid med högorrtsängar. 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.

Framme vid Aigertstugan stretchar och mjukar vi upp lederna till en kopp varmt te och ett dopp i sjön för hågade. Lätta till sinnes och skönt mjuka i kroppen sätter vi oss till bords och njuter av en sen middag.

Fredag 3/9

Kropparna väcker vi med mjuk morgonyoga och frukost. Vi gör iordning vår lunch och ger oss ut på en lång dagstur. Kanske är det den lugna blåa sjön Äjvesjävråtte 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? Några återhämtnings-övningar med utsikt innan vandringen ner, tillbaka till stugan.

När vi kommer tillbaka "hem" mjukar vi upp använda muskler med yoga innan vi övergår till andningsövningar och ett valfritt kallbad i sjön för dem som vill utmana sig. Middag i glada vänners lag följt av kvällste samt meditation och avslappningsövningar för att minska spänningar och avlägsna stress avslutar vi dagen med.



Lugn, avkoppling, njutning, energigivande dagsturer, andning och god mat står på programmet.

Lördag 4/9

Morgonyoga för att komma igång är snart en vana. Beroende på dagsform och väder är det kanske toppen bakom stugan vi bestiger eller toppen av Lill Aigert, 1076 m. ö. h. Oberoende av vilket så är takten lugn och vi hinner med våra egna tankar som har fritt spelrum i den storslagna naturen. Det är nu vi verkligen kan vara mitt i vår egen medvetna närvaro, mindfulness när den är som verkligast. Vila, avslappning, matraster och flera fotopauser senare har vi fyllt minnesdepåerna med härliga bilder.

Tid har vi i överflöd dessa dagar och vi passar på att samla energi från den storslagna naturen. Idag är fokus på andning och rörlighet.

Fler yogaövningar, dopp i sjön innan middagen och en lugn och skön kväll. Kanske en egen stund ute under en stjärnklar himmel eller till och med en kvällsvandring innan sista natten i stugan?

Söndag 5/9

Vi avslutar Må bra-vandringen med yoga i morgonsol (om inte ute så i sinnet), kanske frukost utomhus och sedan städar vi våra rum 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. Flera små pauser på fjället innan vi kommer ner till Vindelfjällens berömda fjällbjörkar igen. Vi passerar gamla samiska lämningar innan vi är nere vid Tjulån och 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. Men först lite välbehövad stretching och rörelseövningar så vi inte stelnar till på vägen hem.

NIAC PHOTO



Aigertstugan, vid gränsen mellan fjällbjörkskog och fjäll, vårt hem under vår Må bra-vandring.

Annat viktigt att veta!

- När:** 2/9 – 5/9 2021 - exakt starttid bestäms när vi vet busstiderna.
- Var:** Aigert, Ammarnäs, Västerbotten
- Deltagare:** Min 3 och Max 5. Är ni ett kompisgäng så kan vi ordna en speciell tur på valfritt datum om detta inte passar.
- Anmälan:** annika@friskasteg.se
När ni anmäler er skickar jag en faktura samt fullständig packlista. Anmälan är definitiv först när betalningen är gjord.
- Pris & Betalning:** 4.900:- Anmälan och betalning senast den 29 juli.
"Vandringsturer på Kungsleden, Kvikkjokk - Hemavan" av Annika Berggren kostar den 120:- inkl porto.
- Vad ingår:** Guide, yoga, logi, frukost, lunch, 2 rätters middag, samt många glada minnen. Inspiration, kunskap och energi i överflöd att ta hem.
- 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 10 dagar innan avfärd återbetalas 80 % av beloppet. Vid avbokning senare återbetalas 60 % av beloppet mot uppvisande av läkarintyg om inte platsen kan fyllas av annan person.
- Vem är Annika?** Jag brinner för hälsa och motion och har ett antal tränar- och instruktörsutbildningar i bagaget. Som fd längdåkare på hög nivå vet jag vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Jag leder olika träningsgrupper samt är personlig tränare i det egna företaget [FriskaSteg](#).
- Covid-19** Ja, det var ju det också. Givetvis är vi alla friska som är med. Boende och aktiviteter är anpassade efter hälsomyndigheternas gällande riktlinjer, allt för att vi ska **Må bra** även framledes. Fjället är stort och vi har utrymme, både ute och inne. Har du funderingar så hör av dig.
- Med reservation för vissa ändringar som väder, vind och gruppens förmåga och önskemål som kan påverka dagsturerna.*

Välkomna!
/Annika