

Må bra-vandring 12-15/9



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, storslagna vyer och det där lilla som får oss att njuta 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.

Program:

Torsdag 12/9 kl: 13.00

Vi träffas i Ammarnäs på Naturum för en kort information om Vindelfjällen innan vi börjar vår vandring upp på fjället. Vi startar den drygt 9 km långa vandringen i byn och följer Kungsleden över Tjulträskån och vidare upp på fjället.

Efter bebyggelse och ängsmarker tar fjällbjörkskogen vid med högrötsängar. 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 stretchat och mjukat upp oss med enkla yogaövningar 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 13/9

Kropparna väcker vi med mjuk morgonyoga och frukost. När vi är redo ger vi oss sedan ut på en dagtur. Kanske är det den lugna blåa sjön Äjvesjävrätje 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 återhämtningsövningar gör vi innan vandringen ner, tillbaka till stugan.

Bastun är varm när vi kommer tillbaka "hem" och sjön uppfriskande. Innan vi går i bastun låter vi våra kroppar få lite välbehövd stretching så vi inte stelnar till.

Middag i glada vänners lag och kvällste samt andningsövningar för att minska spänningar och avlägsna stress avslutar dagen.



Avslappning och enkla dagsturer står på programmet under våra 4 Må bra- dagar.

Lördag 14/9

Morgonyoga för att komma igång är redan en vana. Beroende på form 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 så 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 passar på att samla energi från den storslagna naturen.

Fler yogaövningar, bastubad och dopp i sjön innan middagen och en lugn och skön kväll.



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

Söndag 15/9

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 och andningspaus tar vi på fjället innan vi kommer ner till Vindelfjällens berömda fjällbjörkar igen. Vi passerar gamla samiska lämningar innan vi är nere vid Tjulån och 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.

Annat viktigt att veta!

- När:** 12 - 15 / 9 2019 - exakt starttid bestäms när vi vet busstiderna.
- 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:** 4.700:- för medlemmar i STF, icke medlemmar* betalar 4.900:-
Anmälan senast den 26 augusti och betalning senast 10 dagar innan start (2/9).
- * STF medlemskort kostar 295:- och du får förutom rabatt på både fjällboende och vandrarhemsboende även en bra tidning 6 gånger per år.
- 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!
- 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 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 skribent och 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 som kan påverka dagsturerna.

Välkomna!
/Annika