

# Sköna dagar till fjälls 1 - 4 / 8

*Nu har du möjlighet att ge dig själv en välförtjänt energikick inför hösten. Häng med på några sköna dagar till fjälls där vi fyller på med inspiration och energi genom aktiviteter och samtal.*



*Energi genom både vila och aktiviteter.*

Det blir en dynamisk grupp med max 9 deltagare som vi, Tina Person och Annika Berggren, kommer att inspirera, curla och aktivera under några sköna dagar vid fjällets fot.

**Programmet** spikar vi tillsammans på plats då väder, vind och vår energi får avgöra vad dagen fylls med. Våra plan är att fylla våra dagar med vandring, meditation, YAPS (yoga, avslappning, pilates, stretch), yoga, medveten rörelse, egen tid, umgänge, samtal, coaching och midnattssolsvandring.

Vi bor i en trivsamt "stuga" med 5 sovrum, stort allrum och kök. Bastu finns också och fjället utanför dörren; bortanför altanen och grillplatsen.

## **Stilla tystnad onsdag 31/7**

För dig som vill landa lite extra, ta en extra dag för att slappna av och verkligen komma ner i varv har vi ett lugnt erbjudande. Checka in på onsdag till en god middag. Vi lär känna varandra och våra förutsättningar, sedan inleds en stilla tystnad fram till morgondagens lunch. Inte stilla som i sittande utan som i lugna upplevelser med en vandring på torsdag förmiddag och ledd meditation.

Vi avslutar tystnaden med gemensam lunch och utvärdering. Sedan finns egen tid tills vi möter upp resterande deltagare på eftermiddagen.

### *Torsdag 1/8*

In-checkning i egen takt och tid att upptäcka området på egen hand innan gemensam middag. YAPS och medveten rörelse innan vi tar en lugn kväll. Kvällspromenad eller bastu, tid för dina egna tankar eller för ett coaching samtal -du väljer.

### *Fredag 2/8*

En lång men enkel vandring upp till Katterjauresjön och över gränsen till Norge. Tänkvärda övningar på vägen och tid att njuta. Dagarna är öppna för det som ger dig energi, dag som kväll. Blir det YAPS på eftermiddagen följt av middag med samtal eller hittar vi på något annat?



*Vi svalkar våra fötter och sinnen*

### *Lördag 3/8*

Kropparna väcker vi sakta med yoga och ledd meditation. Dagen tillbringas vi på fjället eller vid dess fot; en vandring till Vássivágge kanske? I en solvarm sluttning sitter vi med dagens tankar och övningar. Kanske en sen vandring mot Vassijaure i midnattssol efter middagsluren lockar?

### *Söndag 4/8*

Avslutningen går i lugnets tecken; morgon yoga och meditation efter frukost för att påminna kroppen om hur dagar ska vara när du är hemma igen. Lätt fika, utvärdering och några goda ord på vägen.

Tar du tåget eller kör ni? Vi förbereder för att vara klara till 11:47 tåget men kör du bil kanske du tar en tur upp till Riksgränsen innan det bär av hemåt.

## Annat viktigt att veta!

- När:** 1/8 - 4/8 2019 -starttid är vid 16:42-tågets ankomst och vi avslutar till tågavgången 11:47 ([Stilla tystnad 31/7 starttid 16.42-tågets ankomst](#))
- Var:** Katterjåkk, Norrbotten
- Deltagare:** Min 6 och Max 9.
- Anmälan:** Skicka en intresseanmälan till [tina@friskoteket.eu](mailto:tina@friskoteket.eu) så får du ett anmälningsskema att fylla i där du kan välja "tågbiljetten" mot rabatt samt uppge eventuella matallergier etc. När du anmäler dig skickar vi en faktura samt fullständig packlista. Anmälan är definitiv först när betalningen är gjord
- Pris & Betalning:** 4.900:-  
Tågbiljetten val: rabatt 100:-/natt, 2 platser  
Anmälan senast den 1 juli och betalning senast 17/7.  
[Tillägg för Stilla tystnad: 600:-](#)
- Vad ingår:** 2 Guider, aktiviteter, logi, frukost, lunch, 2 rätters middag, 1 middag på restaurang och bastu. Inspiration och energi att ta med dig hem till vardagen. Tvättmaskin och torkskåp finns.
- Utrustning:** Lakan, handduk, regnkläder, kläder för vandringar, kängor, dagsturs ryggsäck, termos, 1/ matlåda, sköna kläder och matta för yoga och YAPSa samt ombyte att ha efter aktiviteterna. Detaljerad packlista kommer efter anmälan.
- Förkunskap:** Ingen förkunskap behövs, bara en vilja att vara med och förmågan att promenera i lugn takt.
- Bokning& Frågor:** [tina@friskoteket.eu](mailto:tina@friskoteket.eu), 070-351 65 37 alternativt på Facebooksidan [Hälsokonto med Annika B och Tina P](#)
- Avbokning:** Vid avbokning tidigare än den 17/7 återbetalas hela beloppet. Vid avbokning senare återbetalas 50 % av beloppet mot uppvisande av läkarintyg om inte platsen kan fyllas av annan person.
- Vem är vi?** Annika vandrar cirka 80 mil per år och har skrivit ett antal vandringsböcker. Hon brinner för hälsa och motion och har ett antal tränar- och instruktörsutbildningar i bagaget, inspirerar genom sitt företag [FriskaSteg](#).  
Tina snurrar gärna fart på folks tankar och delar med sig av sin livserfarenhet. Som hälsoinspiratör skriver hon krönikor, pratar i radio och föreläser med mera. Du kan lyssna på henne och läsa hennes kloka tankar på hennes webbsida [Friskoteket](#).

*Med reservation för vissa ändringar då väder, vind och gruppens förmåga och önskemål kan påverka dagsaktiviteterna.*

**Välkomna!**  
**/Annika och Tina**