

Må bra-vandring 7-10/9



Dags för årets återhämtning; Må bra-vandringen i Vindelfjällen!

Din egen tid att vara i lugn och ro, långsamt njuta av fjällen. Att långsamt låta kroppen vakna, sträckas ut, röra sig genom både rörelseövningar och vandringar. Att långsamt låta tiden och tankarna hitta varandra tillsammans med rörelse i en fantastisk fjällmiljö.

Det är här vi verkligen kan vara mitt i vår egen medvetna närvaro, mindfulness när den är som verkligast. Genom vandring, avslappning, vila och rörelse fyller vi minnesdepåerna med härliga bilder och mycket inspiration. Tid har vi i överflöd dessa dagar och passar på att samla energi från den storslagna naturen.



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 7/9 kl: 13.00

Vi träffas i Ammarnäs, justerar vår packning, byter till vandringskängor och ser till att vi har koll på varandra 😊 innan vi börjar vår vandring upp på fjället och in i Vindelfjällens naturreservat. Det är en drygt 9 km vandring som följer Kungsleden över Tjulträskån och vidare upp på fjället.

Klara kalla vattendrag där vi släcker vår törst passerar vi och 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 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 8/9

Kropparna väcker vi med mjuk morgonyoga och frukost. När vi är redo ger vi oss sedan ut på en avslappnande dagstur. Det är en enkel tur så här första dagen där vi passerar flera topprösen, tar flera pauser, provar meditation och yoga.

Bastun är varm när vi kommer tillbaka "hem" och sjön uppfriskande. Innan vi går i bastun låter vi våra kroppar mjukas upp av välbehövda rörelseövningar.

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



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



Lördag 9/9

Vi mjukar upp våra muskler och gör oss klara för vår (kanske) längsta vandring, form och väder avgör destination. Kanske är det den lugna blåa sjön Äjvesjävrátje som är dagens mål för lunch och avkoppling? Eller toppen av Lill Aigert; 1076 m.ö.h? Eller blir det en topptursvandring kring stugan? Oberoende av mål så vandrar vi lite som andan faller på. Återhämtningsövningar, meditation i rörelse och vyer bjuds det på. Takten är lugn så vi hinner med våra egna tankar som har fritt spelrum i 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 10/9

Vi avslutar Må bra-vandringen med yoga i morgonsol (om inte ute så i sinnet), före frukost och sedan städar vi och packar ihop innan vi vandrar ner mot byn.

Vandringen hem blir annorlunda än den hit men så är ju varje dag olik den förra.

Rast och andningspaus tar vi på fjället innan vi kommer ner till Vindelfjällens berömda fjällbjörkar igen. Vi tar adjö av fjällets vidder för den här gången, når ner till björkskogen och 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:** 7 - 10 / 9 2023 - exakt starttid bestäms när vi vet eventuella busstider.
- Var:** Aigert, Ammarnäs, Västerbotten
- Deltagare:** Min 3 och Max 6. 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:** 5.600 :- Anmälan och betalning senast den 18 aug. Vid anmälan före den 8 aug får du guideboken "Kungsleden; vandringsturer och utflykter" av Annika Berggren som snabbhetspremie.
- Vad ingår:** "All inclusive": guide, logi, frukost, lunch, 2 rätters middag, samt många glada minnen. Inspiration, kunskap och energi i överflöd att ta hem. Och minnen 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:** 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 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 kan påverka dagsturerna.

Välkomna!
/Annika