

Sköna dagar i fjällen 6 - 8/9



Dags för inspiration; Sköna dagar i Stora Sjöfallet!

Vår egen tid i lugn och ro, att långsamt njuta av fjällen. Att långsamt låta kroppen vakna, sträckas ut, röra sig genom gammelskog och upp på fjället. Kanske lägga in lite rörelseövningar och ett bad någonstans? Att långsamt låta tiden och tankarna hitta varandra 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.



Fjäll och glittrande vatten är lite av det där lilla som inspirerar oss under vandringen.

I en liten kamratlig grupp guidar jag, Annika Berggren, dig i ett storslaget landskap för att hitta inspiration och för att må bra. Tonvikten under dagarna ligger på att njuta och samla energi från fjällens mjuka men mäktiga storslagenhet.

Vi provar på mindfulness, medveten närvaro, under dagsturerna samt att hitta vårt eget lugn. På kvällarna finns tid för avslappning och inspirerande samtal kring livet, hälsa och träning. Eller att bara vara.

Stora Sjöfallets Mountain Lodge blir vårt hem dessa dagar. Här ligger fjället nära men även trolsk urskog perfekt för meditativa promenader, lika så det klara fjällvattnet i sjön som är friskt och uppiggande för trötta muskler.

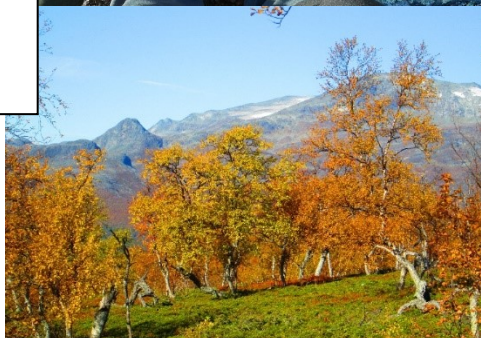
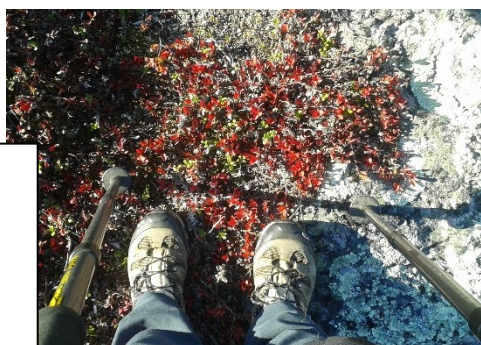
Program:

Fredag 6/9 kl: 12.00

Möts vi på parkeringen till Naturum strax innan Stora Sjöfallets fjällanläggning. På plats justerar vi vår packning, byter till vandringskängor och ser till att vi har koll på varandra och vart dagens tur går (beroende på väder och vind) 😊 Kanske blir det upp till Soldalen eller upp på fjället Juobmotjähkkå? Den första är brantare i början och har en möjlighet till "jaccuzibad" på vägen ner eller fotbad om det lockar mer. Den andra börjar i tallskog och följer en stig uppåt och långt ut på kalfjället. Hur långt vi går och hur mycket vi går efter eget huvud får väder och känsla avgöra. Vi äter medhavd lunch uppe på fjället, tar pauser och njuter som sig bör. *Middag njuter vi av i "lägenheten" eller ute vid elden med en kort promenad i urskogen.*



*Avslappning
och enkla
dagsturerna
står på
programmet
under våra 3
Sköna dagar.*



Lördag 7/9

Vi mjukar upp våra muskler, äter en ordentlig frukost, fixar lunch att ta med och gör oss klara för dagens vandring. Eventuellt blir det två olika turer beroende på hur det går att ta sig fram på fjället. Takten är vår egen, pauser lika så. Vad skönt att få göra precis som vi vill 😊

Stretching, rörelsekedjor och/eller ett dopp i sjön? Vad vet jag? Vi funderar på plats. Det enda säkert är att vi får det lugnt och bra!

Söndag 8/9

Vi avslutar våra Sköna dagar med en promenad i skogen före frukost och sedan städar vi och packar ihop innan vi ger oss av mot en tur till själva Sjöfallet, eller det som finns kvar... Det finns två sträckningar och vilken vi tar bestämmer vi där och då, mycket beroende på vad vi vill se. Paus, fika och lunch där andan faller på och utsikten passar. Ett besök på Naturum och en avskedsfika där innan vi kör hemåt och utvärderar dagarna.

Är vi eller inte, fulladdade med energi och inspirerade för framtiden?

Annat viktigt att veta!

- När:** 6 - 8 / 9 2024.
- Var:** Stora Sjöfallets NP, Lappland
- Deltagare:** Max 6 pers.
- 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:** 3.800 :- Anmälan och betalning senast den 23 aug.
Enkelrum kan fås mot ett tillägg på 1000:-
- 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 vandringar förstås!
- Bonus:** Du kommer fram till avresan att bli inbjuden på olika motions- och må bra arrangemang på vilka du kan delta eller bara suga åt sig informationen och genomföra dem själv på valfri plats.
- Utrustning:** Ryggsäck, sänglinne, 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. Vi kommer att gå i lugn takt.
- Bokning& Frågor:** annika@friskasteg.se, 070-231 31 71 alternativt på FriskaSteg på Instagram
- 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 pedagog, leder olika gruppträningspass samt är personlig tränare i det egna företaget [FriskaSteg](http://www.friskasteg.se).

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

*Välkomna!
/Annika*