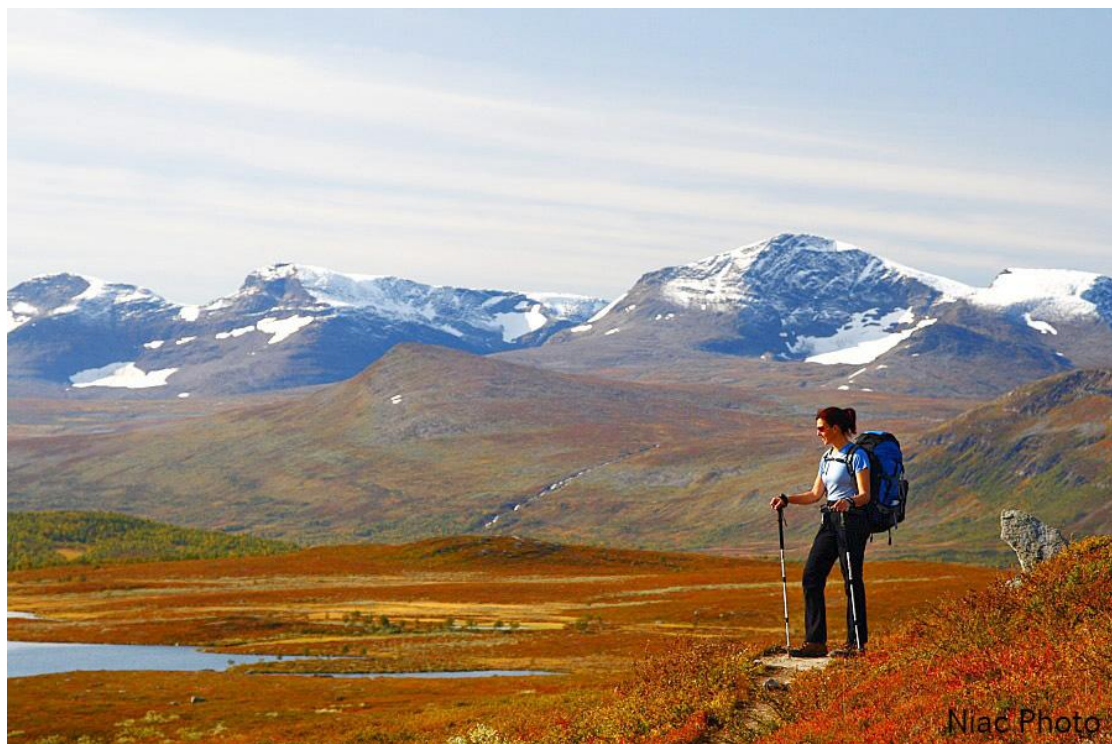


## Må-bra vandring 30/8 -2/9



*Följ med på en härlig Må bra- vandring i Vindelfjällen, Europas största naturreservat. Du behöver inte ha fjällvandrat förr, bara ha viljan att göra det under njutbara former.*



*Vindelfjällen i höstskrud*

I en liten exklusiv grupp guidar Annika Berggren dig till att hitta inspiration och ro att må bra och hitta inspiration till rörelse i fjällen runt Aigertstugan. Tonvikten 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. På kvällarna finns tid för lugn och ro, bastubad och möjlighet för personliga rådgivningar vad gäller hälsa och träning.

Annika brinner för hälsa och motion och som före detta längdskidåkare vet hon vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Idag jobbar hon som skribent och författare, leder yogagrupper samt är personlig tränare i det egna företaget FriskaSteg. Hennes bok "Vandringsturer på Kungsleden, Kvikkjokk - Hemavan" får alla som bokar tidigt.

## Program:

*Torsdag 30/8 ca 14.00*

Vi träffas i Ammarnäs och vandrar tillsammans de 8 kilometrarna upp till Aigertstugan. Vandringsen börjar nere i fjällbjörskogen och går genom högrötsängar och förbi vattenfall innan vi kommer upp på fjället och har en storslagen utsikt över dalgången nedanför oss. Stugan ligger vid en liten sjö och efter att vi stretchat och mjukat upp oss med lätta 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 31/8*

Kropparna väcker vi med mjuk morgonyoga innan frukost. När vi är redo ger vi oss sedan ut på en dagtur. Den lugna blåa sjön Älvesjävrå är dagens mål och där lunchar vi samt tar igen oss. Vi fortsätter dagens vandring lite som andan faller på. Sover kanske på en solvarm fjällsluttning några minuter, provar några återhämtningsövningar eller bara sitter och samlar energi från den storslagna naturen.

Bastun är varm när vi kommer tillbaka till stugan 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.



Niac Photo



Niac Photo

*Yoga och avslappning under fjällturerna är vad som står på programmet under våra 4 Må bra- dagar.*

### Lördag 1/9

Morgon yoga innan vi äter frukost och vandrar upp mot toppen av Lill Aigert som ligger på 1076 m. ö. h. Takten är 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. Fler yogaövningar, bastbad och dopp i sjön innan middag och en lugn och skön kväll.

### Söndag 2/9

Vi avslutar Må bra-vandringen med yoga i morgonsol, kanske frukost utomhus och sedan packar vi ihop och vandrar ner mot byn. Även idag blir det lugn vandring, raster och andningspauser på fjället innan vi senare kommer ner till Vindelfjällens berömda fjällbjörkar igen, passerat vattenfall och når byn. På Ammarnäs Wårdshus äter vi en god lappländsk måltid tillsammans innan vi skiljs åt och ger oss av hemåt fulladdade med energi och inspirerade för framtiden.



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

Den som vill kan efter vår avskedsmåltid utforska den genuina fjällbyn med sin välkända potatisbacke, gamla kyrkstugor och mysiga hembygdsgård i lugn och ro för sig själv. Vill någon stanna kvar en extra natt eller två säg till så förmedlar jag kontakt.



**När:** 29/8 till 2/9

**Var:** Ammarnäs, Västerbotten

**Deltagare:** Min 4 och Max 8. Är ni ett större kompisgäng så kan vi ordna en speciell tur för er.

**Anmälan:** [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se)

När ni anmäler er skickar jag en faktura samt fullständig packlista. Anmälan är definitiv först när betalningen är gjord

**Pris & Betalning :** 3.800:- Betalning senast 10 dagar innan start. De som anmäler sig och betalar innan den 15/8 får boken "Vandringsturer läng Kungleden, Kvikkjokk-Hemavan" av Annika Berggren som snabbhetspremie.

**Vad ingår:** Guide, yoga, logi, frukost, lunch och middag, bastu i Aigert,

**Utrustning:** ryggsäck, reselakan, handduk, ev badkläder, regnkläder, kläder för vandringar, kängor, termos, ombyte att ha efter vandringen.

**Förkunskap:** Ingen förkunskap behövs.

**Bokning& Frågor:** [www.friskasteg.se](http://www.friskasteg.se) , [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se), 070-231 31 71

**Avbokning:** Vid avbokning tidigare än 5 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.

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

*Välkomna!  
/Annika*