

# Må bra-vandring 13-16/9



*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.*

NIAC PHOTO



*Lugna vandringar över vidsträckta landskap ger oss energi 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 yogainspirerande övningar som ger både styrka, smidighet och energi. Mindfulness, medveten närvaro, är något som kommer naturligt under vandringarna på fjället där du kan hitta ditt eget lugn. På kvällarna finns tid för avslappning, bastubad och inspirerande samtal kring livet, hälsa och träning.



FriskaSteg.se

*Höstfjället står i brand, omgivningen är naturligt avstressande och energigivande.*



## Program:

### *Torsdag 13/9 ca 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 stigen över Tjulträskån och vidare upp på fjället.

Efter bebyggelse och ängsmarker tar fjällbjörskogen vid med högörtsängar. 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.

Aigertstugan ligger vid en liten sjö och efter att vi stretchat och mjukat upp oss 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 14/9*

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 med utsikt innan vandringen ner, tillbaka till stugan.

Bastun är varm när vi kommer tillbaka "hem" och sjön uppfriskande. Men först lite välbehövad stretching och rörelseövningar så vi inte stelnar till.

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



*Lugna dagsturer, god mat och avslappning står på programmet under våra Må bra- dagar.*

### *Lördag 15/9*

Morgonyoga för att komma igång är snart en vana. Beroende på dagsform 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 och 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 vi passar på att samla energi från den storslagna naturen.

Fler yogaövningar, bastubad och dopp i sjön innan middagen och en lugn och skön kväll. Kanske en egen stund ute under en stjärnklar himmel innan sista natten i stugan?

### *Söndag 16/9*

Vi avslutar Må bra-vandringen med yoga i morgonsol (om inte ute så i sinnet), kanske frukost utomhus och sedan städar vi våra rum 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. Flera raster och små pauser på fjället innan vi kommer ner till Vindelfjällens berömda fjällbjörkar igen. Vi passerar gamla samiska lämningar innan vi är nere vid Tjulån och i 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.



*Aigertstugan ligger vid gränsen mellan fjällbjörkskog och fjäll, vårt hem under vår Må bra-vandring.*

## Annat viktigt att veta!

- När:** 13/9 – 16/9 2018 - 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](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:** 4.600:- för medlemmar i STF, icke medlemmar\* betalar 4.800:-  
Anmälan senast den 24 augusti och betalning senast 10 dagar innan start (3/9).  
Vill du köpa min bok "Vandringsturer på Kungsleden, Kvikkjokk - Hemavan" av Annika Berggren kostar den 120:- inkl porto.  
\* STF medlemskort kostar 295:- och du får förutom rabatt på både fjällboende och vandrarhemsboende även en tidning 6 gånger per år.
- Vad ingår:** Guide, yoga, logi, frukost, lunch, 2 rätters middag, bastu i Aigert samt många glada minnen. Inspiration, kunskap och energi i överflöd att ta hem.
- 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](http://www.friskasteg.se) , [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se), 070-231 31 71 alternativt på [FriskaStegs](https://www.facebook.com/friskasteg) Facebooksida
- Avbokning:** Vid avbokning tidigare än 8 dagar innan avfärd återbetalas 80 % av beloppet. Vid avbokning senare återbetalas 60 % av beloppet mot uppvisande av läkarintyg om inte platsen kan fyllas av annan person.
- Vem är Annika?** Jag brinner för hälsa och motion och har ett antal tränar- och instruktörsutbildningar i bagaget. Som fd längdåkare på hög nivå vet jag vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Idag jobbar jag som skribent och författare, leder olika träningsgrupper 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 som kan påverka dagsturerna.*

*Välkomna!  
/Annika*