

# Hälsoresa på 100-årig Skuta i Stockholms Skärgård

*Följ med en vecka på segelfartyget Ariel för att koppla bort din hektiska vardag med yoga, träning och hälsosam mat i Stockholms skärgård. Du kommer att kunna delta i träningspass varje dag ledda av vår styrman Kristina, dessa deltar du i helt efter egen vilja och förmåga.*

När vi är på sjön får ni prova på hur det är att segla en skuta som Ariel, allt från att hissa och trimma segel till att stå bakom rodret och styra skutan. Vi hjälps alla åt med att framföra skutan och tibereda maten efter instruktioner från besättning och kock. Även seglingen i sig kan vara en fysisk aktivitet när det är starka vindar och tunga segel ska hissas och trimmas!

Alla är välkomna, seglare som icke-seglare. Ariels besättning instruerar er i alla sysslor ombord och var och en deltar i seglingen efter sin egna vilja och förmåga – det samma gäller för yoga- och träningspassen. Förhoppningsvis får vi bada och njuta av sol, vind och vatten i en harmonisk miljö.

**Träningsupplägg:** Det som kommer att vara genomgående alla dagar är att vi börjar morgonen med yoga sedan kommer träningspassen variera mellan lågintensiva till medelintensiva beroende på dagens form och hamnens förutsättningar. Träningen kommer att vara anpassad till alla nivåer och kommer att variera mellan dagarna från en joggingtur eller promenad till ett lättare styrkepass. Alla träningspass är frivilliga och man deltar efter egen vilja och förmåga.

**Mat:** All mat vi serverar kommer att vara fri från gluten och laktos. Vi kommer att variera maten med vegetariska samt icke-vegetariska. För dem som vill äta vegetariskt hela veckan är det fullt möjligt bara det anges i anmälan.

**Datum:** 30 Juli-3 Augusti

**Kostnad:** 4700 kr

**Anmälan:** Frågor och intresseanmälan skickas till [halsosegling@segelfartyget-ariel.com](mailto:halsosegling@segelfartyget-ariel.com)

**Packlista:** Träningskläder, vattenflaska, badkläder, bekväma kläder, vind- och regntät jacka, handduk, sovsäck, kudde

**Exempel på hur en dag kan se ut:**

Tid	Aktivitet
<b>7:00</b>	Nötter + te
<b>7:30</b>	Yoga
<b>9:00</b>	Frukost
<b>10:30</b>	Losskastning
<b>13:00</b>	Lunch
<b>16:00</b>	Tilläggning
<b>17:00</b>	Eftermiddagsträning
<b>19:00</b>	Middag