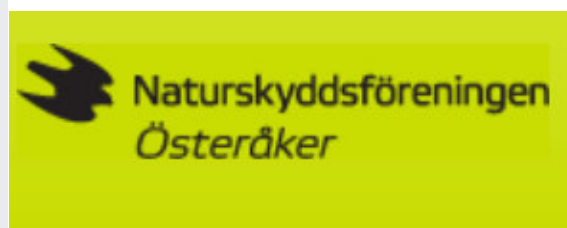


Välkommen till en Mindful Gökotta i Trastsjöskogen i Österåker.

Den 10 maj 2018 kl 0800 - 1030
Samling vid Kolgärdets P-plats
Buss 633 hållplats Knipvägen

Vi genomför en mindful gökotta på Kristi Himmelfärds dag. Vi vandrar en långsam mindfulness tur i harmoni med den sköna naturen längs "Sinnenas stig" samt upplever prakten av vårblommor och fågelsång, har en liten betraktelse och äter egen medhavd frukost tillsammans med en vacker utsikt över Valsjön. Avgift 100:- . Ta med sittunderlag.

Kontakt: Bengt Rundquist 0708-390701 eller
bengt@friluftsliv.nu Läs mer www.mindfulnatur.se



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN
STOCKHOLM NORDOST

