

# ***Mindfulness i trädgårdsmiljö***

***– en halvdagsretreat på Långsunda Gärd***



Kom och upplev vårens färger och dofter med oss!

Långsunda Gärd ligger naturskönt vid Långsundaviken, med Norra Lagnö på andra sidan. Gården med tillhörande trädgård, sinnesträdgård, växthus och närhet till skog och hav inbjuder till lugn, stillhet och att utforska med alla sinnen.

Under dagen får du möjlighet att prova på några övningar i Mindfulness som syftar till att öka den medvetna närvaron i nuet – känslan av att vara här och nu.

Detta har visat sig kunna bidra till återhämtning och minskad stress.

Retreaten riktar sig både till nya och vana utövare av Mindfulness.

Dagen inleds med lite förfriskningar. Mindfulness-övningarna görs utomhus.

Lunch äts cirka 12.30. Ewa Romare berättar om sin verksamhet och gårdens historia. Kort föreläsning om Mindfulness i naturen.

Dagen avrundas med en reflekterade testund.

**När:** Lördagen den 5:e maj kl. 11.15 – 15.00

**Plats:** Hos Ewa Romare på Långsunda Gärd, Långsunda 1, Gustavsberg.

[www.ewaromare.se](http://www.ewaromare.se), FB-gruppen Långsunda Gärd - en plats för alla sinnen

**Pris:** 550 kr. Förfriskningar och testund inkluderat. Medtag matsäck för lunchen.

**Antal deltagare:** 8 – 10 personer.

**Vägbeskrivning:** Med bil är det väg 222 mot Gustavsberg, avfart Norra Lagnö. Buss 474 går från Slussen till Gustavsbergs centrum där är det byte till 424 mot Norra Lagnö. Hållplats Långsunda. 40 min från Slussen.

**Anmälan:** [malinergo@gmail.com](mailto:malinergo@gmail.com), 0707-39 81 45

[annkristin.nystrom1@gmail.com](mailto:annkristin.nystrom1@gmail.com), 0708-28 77 24

Varmt välkomna till en mindful dag!



*Ann-Kristin Nyström och Malin Håkansson*

*Sjukgymnaster och diplomerade instruktörer i*

*Mindfulness via Mindfulnesscenter: [www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se)*

*Medlemmar i nätverket Mindfulnatur: [www.mindfulnatur.se](http://www.mindfulnatur.se)*