



## Nyhetsbrevet Mindfulness i Naturen nr 18, 2017

Välkommen igen till vårt nästa nyhetsbrev Mindfulness i Naturen. Det vänder sig till dig som varit deltagare, guide eller funktionär i våra mindfulnesssturer samt alla som vill tillämpa mindfulness i naturen. Syftet är att ge tips och idéer till fortsatt träning i mindfulness, helst ute i den sköna naturen. Om du inte vill ha brevet i fortsättning kan du maila mig på e-postadressen nedan.

Nu är våra mindfulnesssturer för hösten 2017 inplanerade. Vi kommer att ha dem på fyra platser: Rinkebyskogen i Täby/Danderyd, Tegelhagsskogen i Sollentuna, Trastsjöskogen i Österåker och ny plats - Rävstaskogen i Sigtuna.

Söndag 3 september kl 1000-1130  
Rinkebyskogen, Danderyd/Täby  
Samlingsplats: Enebybergs gård

Tisdag 5 september kl 1300-1430  
Rävstaskogen, Sigtuna  
Samlingsplats: P-platsen Rävsta naturreservat \*)

Onsdag 6 september kl 1900-2030  
Tegelhagsskogen, Sollentuna  
Samlingsplats vid griftegårdsparkeringen  
Busshållplats: Silverdals kapell

Söndag 10 september kl 1000-1130  
Rinkebyskogen, Danderyd/Täby  
Samlingsplats: Enebybergs gård

Tisdag 12 september kl 1300-1430  
Rävstaskogen, Sigtuna  
Samlingsplats: P-platsen Rävsta naturreservat \*)

Onsdag 13 september kl 1900-2030  
Tegelhagsskogen, Sollentuna  
Samlingsplats vid griftegårdsparkeringen  
Busshållplats: Silverdals kapell

Söndag 17 september kl 1000-1130  
Rinkebyskogen, Danderyd/Täby  
Samlingsplats: Enebybergs gård

**Redaktör:** Bengt Rundquist [bengt@mindfulnatur.se](mailto:bengt@mindfulnatur.se)  
**[www.mindfulnatur.se](http://www.mindfulnatur.se)**

Tisdag 19 september kl 1300-1430  
Rävstaskogen, Sigtuna  
Samlingsplats: P-platsen Rävsta naturreservat \*)

Söndag 24 september kl 1000-1130  
Rinkebyskogen, Danderyd/Täby  
Samlingsplats: Enebybergs gård

Tisdag 26 september kl 1300-1430  
Rävstaskogen, Sigtuna  
Samlingsplats: P-platsen Rävsta naturreservat \*)

Lördag 30 september kl 1130-1300  
Tegelhagsskogen, Sollentuna  
Samlingsplats vid griftegårdsparkeringen  
Busshållplats: Silverdals kapell

Söndag den 1 oktober kl 1000-1130  
**En mindful brittsommarvandring**  
i Trastsjöskogen, Österåker  
Samlingsplats: Kolgårdets P-plats  
Buss 633, busshållplats Knipvägen

Lördag 7 oktober kl 1130-1300  
Tegelhagsskogen, Sollentuna  
Samlingsplats vid griftegårdsparkeringen  
Busshållplats: Silverdals kapell

\*) Buss 570, 572, 575 från Märsta järnvägsstation, busshållplats Rävsta gård.  
Gå genom tunneln under vägen och fortsätt nästa bilväg till höger c:a 300 m till Rävsta naturreservat.



Skogsbad i Stolpaskogen i Täby