

# VÄLKOMMEN TILL EN MINDFUL BRITTSOMMARVANDRING!



**Datum:** Söndagen den 8 oktober, Tid: 14 -17

**Plats:** Eggeby gård på det vackra Järvafältet.

**Anmälan:** senast den 2 oktober till 0708-39 07 01

eller e-post [bengt@friluftsliv.nu](mailto:bengt@friluftsliv.nu)

Max 12 deltagare. Avgift: 60 kr

**Ledare:** Bengt Rundquist, diplomerad mindfulnessinstruktör.

**Beskrivning:** En halvdagsövning, med en inledande kort genomgång, där du sedan utefter "Hälsostigen" får prova på att med alla dina sinnen uppleva en mindful retreat i naturen och utvärdera din förmåga att vara medvetet närvarande här och nu. I händelse av störtregn kommer vi att vara inomhus men klä dig efter vädret och ta gärna med dig ett sittunderlag. När vi kommer tillbaka in igen ingår fika med hembakat bröd.

**Arrangör:** Friluftsförbundet Norra Järva. [www.friluftsliv.nu](http://www.friluftsliv.nu)

## Välkommen!

