

Välkommen till en Mindful brittsommarvandring i Trastsjöskogen i Österåker.



Den 1 okt 2017 kl 1000 - 1200
Samling vid Kolgärdets P-plats
Buss 633 hållplats Knipvägen

Vi guidar dig på en långsam mindfulnessstur i harmoni med den sköna naturen längs "Sinnenas stig" c:a 1200 meter. Vi upplever prakten av skogens färgstarka höstlövs, genomför några sinnesövningar och äter egen medhavd matsäck tillsammans med vacker utsikt över Valsjön.

Avgift 100:-. Max 12 deltagare. Anmälan senast 26 sept.

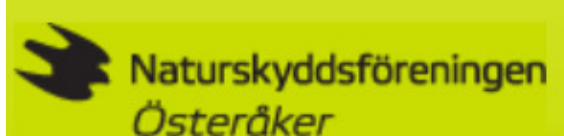
Ta med sittunderlag och egen matsäck.

Kontakt Bengt Rundquist tel 0708-390701 eller e-post

bengt@friluftsliv.nu. Läs mer på www.mindfulnatur.se



Friluftsliv
Österåker



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN
STOCKHOLM NORDOST



Österåkers hem-
bygds och forn-
minnesförening