

VÄLKOMMEN TILL MINDFULNESS I NATUREN!



I samband med Hagadagen söndagen 12 juni c:a 1 timme.

Plats: Skogsområdet mot slottsgrunden.

Guide: Bengt Rundquist, diplomerad mindfulnessinstruktör.

Beskrivning: En prova-på-övning, med en kort teoretisk genomgång, där du sedan utefter ”Sinnenas stig” i Hagaparken 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.

Se mer på www-mindfulnatur.se

Välkommen!